

**T.C.**  
**BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**POZİTİF VE NEGATİF RUMINASYON ÖLÇEĞİNİN TÜRK  
KÜLTÜRÜNE UYARLANMASI VE GEÇERLİK GÜVENİRLİK  
ÇALIŞMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TUĞBA AKSOY**

**BOLU, HAZİRAN - 2021**

**T.C.**  
**BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**EĞİTİMDE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME BİLİM DALI**



**POZİTİF VE NEGATİF RUMİNASYON ÖLÇEĞİNİN TÜRK  
KÜLTÜRÜNE UYARLANMASI VE GEÇERLİK GÜVENİRLİK  
ÇALIŞMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TUĞBA AKSOY**

**TEZ DANIŞMANI**

**Doç. Dr. Sevilay KİLMEN**

**BOLU, HAZİRAN - 2021**

## KABUL VE ONAY SAYFASI

**Tuğba AKSOY** tarafından hazırlanan “**Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması ve Geçerlik Güvenirlik Çalışması**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir. 21/06/2021

### Jüri Üyeleri

### İmza

Danışman  
Doç Dr. Sevilay KILMEN  
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye  
Doç. Dr. Kübra KABASAKAL  
Hacettepe Üniversitesi

.....

Üye  
Dr. Öğ. Üy. Alperen YANDI  
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı**

**Prof. Dr. Osman GÖRÜR**  
**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü**

## ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin 05/07/2021 tarihinde yapılan Turnitin adlı intihal tespit programından enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 15 olarak tespit edilmiştir.

Bu araştırma, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 01/02/2021 tarih ve 2021/01 toplantısında değerlendirilerek 2021/37 Protokol No ile etik olarak uygun bulunmuştur. Araştırmada veri toplama araçları, Bolu Valiliğinin 19/03/2021 tarih ve E-39307281 sayılı onayı ile uygulanmıştır.

**TUĞBA AKSOY**

## ÖZET

**POZİTİF ve NEGATİF RUMİNASYON ÖLÇEĞİNİN TÜRK  
KÜLTÜRÜNE UYARLANMASI VE GEÇERLİK GÜVENİRLİK  
ÇALIŞMASI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ  
TUĞBA AKSOY  
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
EĞİTİMDE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME BİLİM DALI  
(TEZ DANIŞMANI: DOÇ. DR. SEVİLAY KİLMEN)**

**BOLU, HAZİRAN - 2021  
(XII + 79)**

Bu çalışmanın amacı Yang ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeği'nin (PANRS) Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılmasıdır. Ruminasyon, hem olumlu hem de olumsuz duygu hakkında tekrarlayan düşüncelerdir ve psikolojik uyumla ilgili olumlu veya olumsuz yönde işlev görür. 2 birinci dereceden faktörden oluşan Pozitif Ruminasyon (Mutluluğun Tadını Çıkarma ve Pozitif Başa Çıkma) ve 3 birinci dereceden faktörden oluşan Negatif Ruminasyondan (Mutluluğu Bastırma, Kendini Reddetme ve Olumsuz İlişkilendirme) oluşan ikinci dereceden kısa bir ölçüm olan PANRS; olumlu duygu ve olumsuz duygulanım üzerine olumlu ve olumsuz ruminasyonu ölçmeyi amaçlar. Örneklem grubunu 1016 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ile ölçeğin 5 birinci düzey ve 2 ikinci düzey faktör yapısını Türk lise öğrencileri üzerinde doğrulamaktadır. Benzer yapılarla (Ruminatif Tepki Ölçeği Kısa Formu ve Pozitif Duygulanıma Tepki Ölçeği) korelasyonel ilişkisine bakılarak ölçeğin yakınsak geçerliğine ilişkin kanıtlar elde edilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları yeterli bulunmuştur. Bulgular ruminasyonun olumlu ve olumsuz yönlerini değerlendirmek için geliştirilen PANRS' ın Türk lise öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

**ANAHTAR KELİMELELER:** Pozitif Ruminasyon, Negatif Ruminasyon, Ölçek uyarlama

## **ABSTRACT**

**POSITIVE AND NEGATIVE RUMINATION SCALE VALIDITY AND  
RELIABILITY STUDY IN THE TURKISH SAMPLE  
MASTER THESIS  
TUĞBA AKSOY  
BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY  
INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES  
MEASUREMENT AND EVALUATION SCIENCE IN EDUCATION  
(SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. SEVILAY KİLMEN)**

**BOLU, JUNE 2021  
(XII + 79)**

The aim of this study is to study the validity and reliability of the Turkish form of the Positive and Negative Rumination Scale (PANRS) developed by Yang et al. (2020). Rumination is repetitive thoughts about both positive and negative emotions and functions either positively or negatively regarding the psychological adjustment. PANRS, which aims to measure positive and negative rumination includes a positive rumination subscale consisting of 2 first-order factors (i.e., enjoy happiness and positive coping) and negative rumination consisting of 3 first-order factors (i.e., suppress happiness, self deny and negative attribution). The study group consists of 1016 Turkish high school students. 5 first level and 2-second order factor structure of the PANRS were confirmed by confirmatory factor analysis. Cronbach's alpha internal consistency reliability coefficients were found as sufficient. Findings have been shown that PANRS, which was developed to evaluate the positive and negative aspects of rumination, is a valid and reliable measurement tool for Turkish high school students.

**KEYWORDS:** Positive Rumination, Negatif Rumination, Scale Adaptation

# İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI .....	iii
ETİK BEYAN.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
TABLO LİSTESİ .....	x
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ .....	xi
TEŞEKKÜR .....	xii
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1 Araştırmanın Önemi .....	4
1.2 Araştırmanın Amacı.....	7
1.3 Araştırmanın Problemi.....	7
1.3.1 Alt Problemler .....	7
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.5 Araştırmanın Sayıltısı .....	7
1.6 Tanımlar.....	7
<b>2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ</b>	
<b>ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>8</b>
2.1 Kuramsal Çerçeve.....	8
2.1.1 Ruminasyon Kavramı .....	8
2.1.2 Ruminasyonun Diğer Kavramlarla İlişkisi .....	9
2.1.2.1 Ruminasyon ve Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişki.....	9
2.1.2.2 Ruminasyon, Endişe ve Kaygı Arasındaki İlişki .....	10
2.1.2.3 Ruminasyon ve Obsesyon Arasındaki İlişki .....	11
2.1.2.4 Ruminasyon ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki .....	11
2.1.3 Ruminasyon Kuram ve Modelleri .....	12
2.1.3.1 Tepki Stilleri Teorisi .....	12
2.1.3.2 Strese Tepki Olarak Ruminasyon.....	13
2.1.3.3 Üzüntü Hakkında Ruminasyon Teorisi.....	14
2.1.3.4 Amaca Dönük İlerleme Teorisi.....	15
2.1.3.5 Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi (The self-regulatory executive function theory/ S-REF).....	16
2.1.3.6 2 × 2 Teorik Ruminasyon Modeli .....	17
2.1.4 Ruminasyon Türleri .....	18
2.2 Ruminasyon Ölçekleri .....	20
2.2.1 Tepki Biçimleri Envanteri .....	20
2.2.2 Ruminatif Tepkiler Ölçeği (Ruminative Response Scale) .....	20
2.2.3 Pozitif Duygulanıma Tepki Ölçeği.....	21
2.2.4 Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği .....	21
2.2.5 Kişiler Arası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği .....	22

2.2.6 Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği.....	22
2.2.7 Eşli Ruminasyon Ölçeği .....	23
2.2.8 Ruminasyon ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnanışlar Ölçeği .....	23
2.2.9 Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği .....	24
2.2.10 PANRS'ın Diğer Ölçeklerden Farkı .....	24
2.3 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....	25
2.4 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	33
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>39</b>
3.1 Araştırmanın Modeli.....	39
3.2 Çalışma Grubu .....	39
3.3 Verilerin Toplanması .....	40
3.4 Veri Toplama Araçları.....	40
3.4.1 Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeği .....	41
3.4.2 Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formu.....	43
3.4.3 Pozitif Duygulanıma Verilen Tepki Ölçeği.....	43
3.5 Verilerin analizi .....	44
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>46</b>
4.1 PANRS'a Ait Betimsel İstatikler.....	46
4.2 Kullanılan Ölçeklerin Model Uyum Sonuçları.....	47
4.2.1 Ruminatif Tepkiler Ölçeğine Ait Bulgular .....	47
4.2.1 Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeğine Ait Bulgular .....	47
4.3 PANRS Ölçeğinin Geçerliliğine İlişkin Bulgular.....	48
4.3.1 PANRS'ın Yapı Geçerliliğine İlişkin Bulgular .....	48
4.3.2 PANRS'ın Yakınsak Geçerliliğine İlişkin Bulgular.....	50
4.4 Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular .....	53
4.4.1 Madde Analizine İlişkin Bulgular .....	53
4.4.2 Ölçeğin İç Tutarlılık Bulguları .....	54
4.5 PANRS Ölçeğinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	55
4.5.1 PANRS'ın Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi.....	55
4.5.2 PANRS'ın Okul Türü Değişkeni Açısından İncelenmesi .....	56
4.5.3 PANRS'ın Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi .....	58
4.1 Kullanılan Diğer Ölçeklerin Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	60
4.1.1 Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği Bulguları .....	60
4.1.2 Ruminatif Tepkiler Ölçeği Bulguları.....	61
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>63</b>
<b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>67</b>
<b>7. KAYNAKLAR.....</b>	<b>69</b>
<b>8. EKLER.....</b>	<b>79</b>

## ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 4.1 <i>Birinci düzey DFA path diyagramı</i> .....	48
Şekil 4.2 <i>İkinci düzey DFA path diyagramı</i> .....	49



## TABLO LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Tablo 2.1</b> <i>2x2 Teorik ruminasyon modeli.</i> .....	17
<b>Tablo 3.1</b> <i>Çalışma grubundaki öğrencilerin cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeylerine göre dağılımı.</i> .....	39
<b>Tablo 3.2</b> <i>Çalışma grubundaki öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler.</i> .....	40
<b>Tablo 3.3</b> <i>Ölçüm modeli uyum ölçüleri.</i> .....	45
<b>Tablo 4.1</b> <i>PANRS'a ait betimsel istatistikler.</i> .....	46
<b>Tablo 4.2</b> <i>PANRS'ne İlişkin t değerleri, faktör yükleri, R<sup>2</sup> değerleri ve hata varyansları.</i> .....	50
<b>Tablo 4.3</b> <i>Alt ölçek ve ölçek puanlarına ilişkin korelasyon tablosu.</i> .....	52
<b>Tablo 4.4</b> <i>PANRS'a ait madde toplam korelasyon değerleri.</i> .....	53
<b>Tablo 4.5</b> <i>Ölçek boyutlarına ait güvenilirlik katsayı değerleri.</i> .....	54
<b>Tablo 4.6</b> <i>Pozitif ve negatif ruminasyon ölçeği Mann Whitney U testi.</i> .....	56
<b>Tablo 4.7</b> <i>Pozitif ve negatif ruminasyon ölçeği sıra ortalamaları tablosu.</i> .....	56
<b>Tablo 4.8</b> <i>PANRS ölçeğinin okul türüne göre Kruskal Wallis Test sonuçları.</i> .....	57
<b>Tablo 4.9</b> <i>PANRS ölçeği sıra ortalamaları tablosu.</i> .....	58
<b>Tablo 4.10</b> <i>PANRS ölçeğinin sınıf seviyesine göre Kruskal Wallis Test sonuçları.</i> .....	59
<b>Tablo 4.11</b> <i>Sınıf düzeyine göre (hazırlık ve 9.sınıf) Mann Whitney U Testi.</i> .....	59
<b>Tablo 4.12</b> <i>Sınıf düzeyine göre (hazırlık ve 11.sınıf) Mann Whitney U Testi.</i> .....	59
<b>Tablo 4.13</b> <i>Sınıf düzeyine göre (9. ve 10.sınıf) Mann Whitney U Testi.</i> .....	60
<b>Tablo 4.14</b> <i>PANRS ölçeği sınıf seviyesi sıra ortalamaları tablosu.</i> .....	60
<b>Tablo 4.15</b> <i>Pozitif duygulara verilen tepkiler ölçeği mann whitney u testi sonuçları.</i> .....	61
<b>Tablo 4.16</b> <i>Ruminatif tepkiler ölçeğine ait Mann Whitney U testi Sonuçları.</i> ..	61
<b>Tablo 4.17</b> <i>Ruminatif tepkiler ölçeği sıra ortalamaları tablosu.</i> .....	62

## KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

<b>BSRI</b>	:Kısa Durum Ruminasyon Envanteri
<b>DFA</b>	: Doğrulayıcı faktör analizi
<b>NSSI</b>	: Kendi kendine yaralanma
<b>NRONA</b>	: Olumlu ve olumsuz duygulanım üzerine olumsuz ruminasyon
<b>NROP</b>	: Olumlu duygulanım üzerine olumsuz ruminasyon
<b>OKB</b>	: Obsesif-kompulsif bozukluk
<b>PANRS</b>	: Pozitif ve negatif ruminasyon Ölçeği
<b>PDVTÖ</b>	: Pozitif tepkilere verilen tepkiler ölçeği
<b>PRONA</b>	: Olumsuz duygu üzerine olumlu ruminasyon
<b>PROPA</b>	: Olumlu etki üzerine olumlu ruminasyon
<b>RDBÖ</b>	: Ruminatif düşünme biçimleri ölçeği
<b>RTÖ</b>	: Ruminatif tepkiler ölçeği
<b>SOA</b>	: Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik
<b>TBT</b>	:Tepki Biçimleri Teorisi

## TEŞEKKÜR

Yaşam serüvenimizde ara sıra karşılaştığımız olumsuzluklar haricinde sürekli tekrarlayan sorunlarımızın varlığı ile karşı karşıya kalırız. “Bu neden hep benim başıma geliyor” diyorsanız bir Şaman öğretisi şöyle der: “Ders siz öğrenene kadar devam eder.” Yanlış olana müdahale etmiyor, yaşam serüvenimizden dersler çıkarmıyorsak, bir şeyleri değiştirme çabasında değilsek ya da durmamız gereken yerde kabullenmeyi başaramıyorsak zihnimizi meşgul eden sorunlarla mücadelemiz de kaçınılmazdır. Bu mücadele zihnimizi ve kalbimizi yorduğu gibi hayatımızı da sürekli tekrar eden bir çıkmaza sokar. Çıkmazdan kurtulmanın en basit yolu olumlu düşünmeyi ilke edinerek hem kendimize hem hayatımızdaki insanlara mutluluğu yaymaktır. Bu süreçte de olumlu düşünceleriyle ve sonsuz yardımlarıyla bana destek olan herkese teşekkürü bir borç bilirim.

Tez yazım sürecimin başlangıcından itibaren tüm eksiklerimi tamamlama ve yanlışlarımı düzeltme sabrı gösteren, her aşamada desteğini esirgemeyen ve yol gösteren değerli danışman hocam Doç. Dr. Sevilay KİLMEN’e saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Değerli yorumları ile zamanını ve emeğini esirgemeyerek çalışmama katkı sağlayan Prof Dr. Hüseyin Hüsnü YILDIRIM’a ve yüksek lisans eğitim sürecine başlamamdaki destekleyici tutumlarından dolayı Prof. Dr. Kaya YILDIZ’a teşekkürlerimi sunarım. Jürimde yer alarak beni onurlandıran ve önerileriyle tezimin gelişmesine katkı sağlayan Doç.Dr. Kübra KABASAKAL ve Dr. Alperen YANDI’ya çok teşekkür ederim.

Ders döneminde değerli bilgilerini aktaran fakülte hocalarıma, İngilizce çeviri süreçlerinde yardımlarını esirgemeyen değerli İngilizce öğretmeni arkadaşlarıma, Esra Mary ÖZGÜR ve ailesine, Şeyma ÖZSOY ve ismini sayamadığım bütün arkadaşlarıma çok teşekkür ederim. Ayrıca uygulama sürecinde bana yardımcı olan okul idareci ve öğretmenlerine, uygulamaya katılım sağlayan sevgili öğrencilere teşekkürü bir borç bilirim.

Manevi desteğini esirgemeyen kıymetli ailem ve hoşgörüsü ile beni destekleyen ve her zaman yanımda olan eşim Erol AKSOY ile mutluluk kaynağım biricik oğlum Alp’e ne kadar teşekkür etsem azdır.

# 1. GİRİŞ

Eğitim, istendik davranışlar geliştirerek bireyin kendini gerçekleştirmesini hedefler. Düşünen, anlayan, kendini tanıyan, araştıran, problem çözebilen, iletişim becerileri gelişmiş, çevresine dengeli ve sağlıklı uyum yapabilen, öz güven ve saygıya sahip, sağlıklı ve mutlu bireyler yetiştirmeyi hedefleyerek bireyin gelişimini bir bütün olarak ele alır (MEB, 2021).

Eğitim Psikolojisi ise öğrenme ve öğretim ile bunlara ilişkin faktörlerin incelendiği çalışma alanıdır. Etkili öğrenme etkili ortamlarda etkili iletişim ile gerçekleştirilebilir (Özbay, 2015). İletişim becerilerindeki eksiklik; kendini ifade edememe, öfke kontrolü sağlayamama, öz güven ve öz saygıda eksiklik, akran ilişkilerinde yeterli olamama gibi nedenlere yol açmaktadır. Bu becerilerde bilişsel süreçlerden etkilenmektedir. Bilişsel teoriye göre bilişsel süreçler, davranışlar üzerinde etkilidir. Psikolojik bozuklukların altında yatan sebep bireyin ruhsal durumu ve davranışlarını etkileyen tekrarlayıcı düşünceleridir (Beck, 1993). Psikolojik bozukluklardan biri olan depresyon tanısı semptomları içerisinde karşımıza çıkan ruminasyon kavramı; olumsuz ruhsal durumlara verilen tepki ve sürekli biçimde tekrarlayan düşünceler olarak tanımlanmıştır (Rippere, 1977).

Ergenlik dönemi psikolojik problemlerin en yoğun yaşandığı yıllardır ve ergenlerin çoğu karşılaştıkları problemlerle başa çıkamamaktadır (Compas vd., 2001). Duygusal bozuklukların temelinde üst bilişsel inanışlar vardır (Papageorgiou & Wells, 2001a). Kendini Düzenleyen Yönetici İşlevler Kuramına göre kişiler olumsuz durumlar için ruminasyon yaparak, gelecek için endişe duyarak, duygularını bastırarak ya da gereksiz yere üstünde durarak öz-düzenleme yapmaya uğraşır. Baş etme stratejisi olarak endişe ve ruminasyon kullanan bireyler uyumsuz üstbilişlere sahiptir ve bundan dolayı daha fazla kaygı yaşamaktadırlar (Matthews & Wells, 2003).

Duygu düzenlemesi ise insanların duygusal durumlarını başlatması, sürdürmesi, ortadan kaldırması için bilinçli ya da bilinçsiz yönettikleri bir bilişsel süreçtir (Gross & John, 2003). Duygu düzenleme teorisi olarak geliştirilen Tepki Stilleri Teorisi; mevcut bir duygusal duruma verilen stratejik tepkilerle ilgilenir. Teoriye göre iki tane duygu düzenleme stratejisi vardır. Birisi dikkatini dağıtma bir diğeri ise depresif ruminasyondur. Depresif ruminasyon, insanların olumsuz

ruh hallerine yanıt vermek için kullandıkları stratejilerdir. İnsanların depresyonlarının belirtileri, sebepleri ve sonuçlarıyla ilgili pasif olarak tekrarlı düşünmeleri, depresif ruh halinin şiddetlenmesine ve devam etmesine neden olur (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991).

Duygusal durumlara verilen tepkiler ve bu tepkilerin sonuçlarını araştıran çalışmaların çoğunda duygudurum bozuklukları, depresif veya olumsuz ruh haline verilen tepkilere odaklanılmıştır. Okullarda da aynı durum söz konusudur, genelde aileler ve çocukların yaşadıkları problemlere odaklanılır (Terjesen vd., 2004). Fakat duygu düzenlemesi için olumlu ruh hallerine verilen tepkilerde aynı derecede önemlidir. 1999 yılında Seligman tarafından geliştirilen pozitif psikoloji ile bireyin olumlu özelliklerinin üzerinde durularak, güçlü yönleri desteklenir. Pozitif eğitim ise akademik becerilerin verildiği geleneksel eğitim ile beraber bireyin mutluluğunu artırmayı amaçlayan eğitimidir. Pozitif eğitimin entgre edilmesiyle akademik öğrenmeler artacak, depresyonlar azalacak ve yaşam doyumu artacaktır. Bu sebeple okullarda mutluluk, yaşam doyumu gibi eğitimlerin verilmesi önemlidir (Seligman vd., 2009).

Pozitif ruminasyon olarak tariflenen stratejilerde kişilik özelliklerinin güçlü yanlarına ve olumlu yaşama odaklanılır (Feldman vd., 2008). Martin ve Tesser (1996) ise, insanların kendilerine saygılarını ve güvenlerini koruyabilmeleri için zorluklarla karşılaşıldığında pozitif ruminasyon yapmalarını önermişlerdir. Ruminasyon nedeniyle kişinin olumsuz duygularına odaklanması, mutluluk, yaşam doyumu gibi pozitif duygularını azaltabilir (Lyubomirsky vd., 1999).

Alanyazında ruminasyon ve diğer kavramlar arasındaki ilişkileri araştıran çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bunları kısaca özetlemeye çalışırsak; ruminasyon kavramının depresyon ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda yüksek düzeyde ruminasyonun depresyona neden olduğu, depresyonun şiddeti ve süresini artırdığı bulunmuştur (Lyubomirsky vd., 1998; Nolen-Hoeksema, 1987, 2003; Nolen-Hoeksema vd., 2008; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Papageorgiou & Wells, 2001a; Spasojevic vd., 2003; Watkins vd., 2008). Ruminasyonun anksiyeteyi yordadığı (Muris vd., 2005; Nolen-Hoeksema, 2000; Wilkinson vd., 2013; Yapan, 2018; Young & Dietrich, 2015) ve endişe ile birlikte incelendiğinde anksiyete kavramı ile güçlü ilişkisi olduğu raporlanmıştır (Goring & Papageorgiou, 2008; Hoff & Muehlenkamp, 2009; Holaway vd., 2006; Hong,

2007; Muris vd., 2004, 2005; Papageorgiou, 2006; Yılmaz, 2014). Ruminasyonun sınav kaygısı ile ilişkisinin araştırıldığı araştırmalarda ise pozitif ilişki ile beraber, sınav kaygısındaki artışın ruminasyon için risk oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dora, 2012; Grant & Beck, 2010; Kırkık, 2020; Pena & Losada, 2017; Topal, 2019).

Problem çözme ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda ruminasyon puanları yüksek olan bireylerin problem çözme yeteneklerinin az olduğu ya da problem çözmeye olan güvenlerinin düşük olduğunu, derin düşünmenin uzun vadede problem çözmeyi sağlayabileceği ve depresyonu azaltacağı yönünde sonuçlara ulaşılmıştır (Hasegawa vd., 2016; Lyubomirsky vd., 1999; Neziroğlu, 2010; Nolen-Hoeksema vd., 1999, 2008; O'Mahen vd., 2015; Treynor vd., 2003).

Affedicilik ile ilişkisini araştıran çalışmalarda negatif yönde ilişki bulunmuştur, Önal (2014) ise ruminasyonun başkasını affetme ile ilgili değil kendini affetme ile ilgili olduğunu öne sürmüştür (Aşçıoğlu-Önal, 2014; Da Silva vd., 2017; Demir, 2020, 2020; Oral & Arslan, 2017b; Önal-Aşçıoğlu & Yalçın, 2017; Thomas & Altareb, 2012; Wu vd., 2019; Yıldız, 2019). Benlik farklılaşması ve ruminasyonun ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda benlik farklılaşmasının ruminasyonu ve alt boyutlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (İzçınar, 2018; Mattheews & Wells, 2004; Yıldız, 2019). İyi oluş ile ilişkisinde negatif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur (Turan, 2019; Yazıcı -Kabadayı & Öztürk, 2020). İnternet bağımlılığı ile ilişkisine bakıldığında, ruminatif düşünmenin bağımlılığı yordadığı bulunmuştur (Ferlibaş, 2019; Şenormancı vd., 2013).

Mükemmeliyetçilik ile depresyon ve uyumsuz belirtiler, travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozukluğu, akademik erteleme davranışı ve sınav kaygısı gibi değişkenlerle ilişkisinde ruminasyonun aracı rolü olduğu bulunmuştur (Egan vd., 2014; Harris vd., 2008; Kocalar, 2019; Rivière & Douilliez, 2017; Topal, 2019; Yardımcı, 2020). Ayrıca yüksek mükemmeliyetçilik puanları alan kişilerin ruminasyon puanlarının da yüksek olduğu, mükemmeliyetçi kişiliğin beklentileri karşılanmadığında ruminasyona başladığı rapor edilmiştir (Flett vd., 2002; Kalfa & Yalçınkaya-Alkar, 2019).

Ruminasyonun cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığı araştırıldığında ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla ruminasyona daha yatkın olduğu bulunmuştur (Anayurt, 2017; Elma, 2018; Erdur-Baker vd., 2009; Erdur-Baker & Bugay, 2011; Neziroğlu, 2010; Nolen-Hoeksema vd., 1999). Bu

yatkınlık kız öğrencileri psikolojik problemlere karşı daha açık hale getirmektedir (Erdur-Baker & Bugay, 2011). Bazı çalışmalarda ise cinsiyet açısından farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Anayurt, 2017; Broderick & Korteland, 2004; Elma, 2018; Karatepe, 2010).

Ruminasyon psikolojik uyum açısından önemli bir kavramdır. Ruminasyon ile ilgili araştırmaların artması, bu bilişsel süreci ölçmeyi gerekli hale getirdiğinden alanda çok sayıda ölçek geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçekler ya olumsuz ya da olumlu durumu ölçmektedir. Bu çalışmada çok boyutlu ruminasyon ölçüsü olarak geliştirilen Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeği'nin Türk kültürüne uygunluğu incelenmiştir.

### **1.1 Araştırmanın Önemi**

Ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde kaygı, endişe, stres, üzüntü, öfke, obsesyon, mükemmeliyetçilik, erteleme davranışı, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon gibi kavramlarla ilişkilendirilerek ruminasyon kavramının psikolojik uyumda önemli bir role sahip olduğu görülmektedir. Nolen-Hoeksema (1991) tarafından geliştirilen Depresyonun Tepki Biçimleri Teorisi öncülüğünde ruminasyonla ilgili birçok teori, model ve ölçek geliştirilmiştir (Spasojevic vd., 2003).

Papageorgiou ve Wells (2001) tarafından geliştirilip Yılmaz ve diğerleri (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan depresyonu olan kişilerin depresyonlarına ilişkin olumlu ve olumsuz inanışlarını ölçmeyi amaçlayan Depresif Ruminasyona İlişkin Olumlu İnançlar 9 madde tek faktör ve Olumsuz İnançlar 13 madde 2 faktörden oluşan ölçeklerdir. Ölçekler klinik ve klinik olmayan örneklerde depresyonu ayırt etmeyi amaçlamaktadır. Wade ve arkadaşları zaman içindeki değişimi gözlemleyebilmek ve kişilere psikolojik açıdan yardımda bulunabilmek için duruma özgü yapılan ruminasyon üzerinde durulması gerektiğini savunmuşlardır (Wade vd., 2008). Kişiler arasında yaşanan problemler sonucu bireylerde ortaya çıkan ruminasyonda; karşı tarafı suçlayarak, olumsuz duygular besleyerek oluşan olumsuz hava uzun süre devam etmektedir ve kişi affecilik özelliğini kaybetmekte; öfke, düşmanlık ve intikam alma duygusu artmaktadır. Bunun için kişiler arası hata ve sorunlarla ilgili duruma özgü kişide oluşan ruminasyon düzeyini belirlemek için Kişiler Arası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği geliştirilmiştir (Wade vd., 2008). Tek faktörlü 6 maddeden oluşan ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Oral ve Arslan (2017) tarafından yapılmıştır.

Özel durumlarda uygulanan ruminasyonla ilgili yapılan çalışmalardan bir diğeri ise yasa bağı ruminasyonu ölçme çalışmasıdır. Yasa bağı ruminasyon; yakın birini kaybeden bireylerin, kaybın nedeni ya da sonucu ile ilgili aşırı huzursuzluk, öfke, kaygı gibi olumsuz duyguları tekrar tekrar düşünmesidir (Boelen vd., 2003). Yas ruminasyonunu ölçmek için Eisma ve diğeri (2014) tarafından geliştirilen 15 maddelik ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Tekin ve Kırhoğlu (2019) tarafından yapılmıştır.

Ruminasyon yalnız yapılabildiği gibi eşli olarak da yapılabilir. Bir başkasıyla, bir problem hakkında çözüm odaklı olmadan sürekli konuşmak eşli ruminasyondur (Rose, 2002). Tek faktör 27 maddelik Eşli ruminasyon ölçeği Rose (2002) tarafından geliştirilmiş, Bugay ve Erdur-Baker (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ruminasyon sonuçlarıyla benzer olarak depresyon ve diğeri psikolojik problemlerle ilişkili bulunmuştur. Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilen Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği (RDÖ), Karatepe (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek sadece depresyona tepkileri değil, genel ruminasyon eğilimini açıklamayı amaçlamıştır. Marchetti ve diğeri (2018) tarafından geliştirilen Kısa Durum Ruminasyon Envanteri'nde (BSRI) anlık değişen ruminasyonu ölçmek amaçlanmıştır. Altan-Atalay ve diğeri (2020) Türk kültürüne uygunluğunu ve deneysel olarak ölçeğin duyarlılığını kanıtlamışlardır. Depresyon, kaygı, endişe gibi psikolojik sorunlar için risk faktörü olarak görülen ruminasyon eğilimini ölçmeyi amaçlayan Tepki Biçimleri Envanteri (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) ve bu ölçekten kısaltılarak Treynor ve diğeri (2003) oluşturduğu Ruminatif Tepkiler Ölçeği (RTÖ) alanda en yaygın kullanılan ölçek olmuştur. Klinik (Nolen-Hoeksema (2000)) ve topluluk örnekleriyle (Harris ve diğeri (2008)) Hollanda, Almanya gibi farklı kültürde geçerlik ve güvenilirlikleri kanıtlanan ölçekler ruminasyonu olumsuz ruh haline bir tepki olarak ele almışlardır. Türk kültürüne uyarlama çalışması Neziroğlu (2010) ve Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından yapılmıştır. Feldman ve diğeri (2008) duygu düzenleme stratejileri ile ilgili yapılan araştırmalarda daha çok olumsuz duygulara verilen tepkiler üzerinde durulduğunu fakat olumlu duygulara verilen tepkilerin de eşit derecede önemli olabileceğini belirtmişlerdir. Bu amaçla üç boyuttan oluşan 17 maddeli Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği'ni (PDVTÖ) geliştirmişlerdir.

Bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için bir bütün olarak gelişimini ele alan eğitim stratejilerinde, bireyin psikolojik uyumu son derece önemlidir. Ruminasyon tüm popülasyonlarda görülebilen bir bilişsel süreçtir (Watkins vd., 2008). Kaygı, depresyon gibi psikopatolojik durumların yordayıcısı olan ruminasyonu erken dönemde tespit etmek öğrencilerin iyi oluş hallerinin korunması açısından önemlidir. Olumsuz duygu durum bozuklukları için önlemler, tedaviler geliştirilse de gençler arasında depresyon, mutsuzluk, yaşama karşı doyumсуuzluk gibi olumsuz duygular yaygınlaşmaktadır (Seligman vd., 2009). Bu sebeple kişinin pozitif özelliklerine de yönelerek, potansiyelini yükseltmek ve psikolojik uyum sağlaması için pozitif düşüncelerin ölçülebilmesi de önemlidir. Böylece okullarda da psikolojik uyum için pozitif düşünce eğitimleri geliştirilebilir. Öğrencilerin pozitif düşüncelerinin artması ile çevresiyle uyum sağlayan, öz güveni, öz saygısı yüksek, mutlu ve sağlıklı bireyler yetiştirilerek dolaylı olarak akademik başarının artması sağlanacaktır (Seligman vd., 2009). Bu yüzden ruminasyonu da en iyi şekilde anlamak için olumlu ve olumsuz yönleri beraber ele alınmalıdır (Yang & Li, 2020).

Ruminasyonu psikolojik uyum açısından olumlu ya da olumsuz işlev gören pozitif ve negatif duygulanımla ilgili tekrarlayıcı düşünceler olarak tanımlayan Yang ve diğerlerinin (2020) ruminasyonun olumlu ve olumsuz yönlerini, pozitif ve negatif duygulanım üzerinde entegre etmeye çalışarak, ruminasyon için 2 (olumlu ve olumsuz duygular)  $\times$  2 (olumlu ve olumsuz ruminasyon) teorik bir model önerdiler. Buna göre dört kategoride ruminasyon vardır: olumlu etki üzerine olumlu ruminasyon (PROPA), olumlu duygulanım üzerine olumsuz ruminasyon (NROPA), olumsuz duygu üzerine olumlu ruminasyon (PRONA) ve olumsuz duygulanım üzerine olumsuz ruminasyon (NRONA). Bu dört kategorili ruminasyonu içeren PANRS bir öz bildirim ölçeği olarak geliştirilmiştir (Yang vd., 2020).

Geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlaması yapılan ölçekler incelendiğinde ya olumsuz duygulara karşı uyumlu ya da uyumsuz ruminasyonu (RTÖ, RDÖ), ya da olumlu duygulara karşı uyumlu ya da uyumsuz ruminasyonu (PDVTÖ) ölçmeyi amaçlamaktadır. Fakat ikisini birden yapan bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Ruminasyonun olumlu ve olumsuz yönlerini hem olumlu hem de olumsuz duygulanım üzerine birleştirmeyi amaçlayan Pozitif ve Negatif

Ruminasyon Ölçeği'nin Türk kültürüne kazandırılarak alanda yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacaktır.

### **1.2 Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı Hongfei Yang, Zhong Wang, Jiaxiu Song, Jiale Lu, Xiaowei Huang, Zhaofeng Zou, Linhui Pan (2018) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeği'nin (PANRS) Türk kültürüne uyarlanarak geçerlik güvenirlik çalışmalarının yapılmasıdır. Çalışmanın diğer bir amacı ise alt ölçeklerden alınan puanların cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmektir.

### **1.3 Araştırmanın Problemi**

Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeği Türk Kültürü için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı mıdır?

#### **1.3.1 Alt Problemler**

- 1) Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeği Türk kültürü için geçerli bir ölçme aracı mıdır?
- 2) Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeği güvenilir bir ölçme aracı mıdır?
- 3) Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeği'nin beş birinci derece ve iki ikinci dereceden faktör puanları cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü açısından farklılaşmakta mıdır?

### **1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları**

- 1) Çalışma grubu Karadeniz Bölgesinde orta ölçekli bir il ile sınırlıdır.
- 2) Araştırma Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Sosyal Bilimler Liselerinde 2020-2021 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.

### **1.5 Araştırmanın Sayıltısı**

Çalışma grubundaki öğrenciler, ölçme araçlarında yer alan ifadelere içtenlikle cevap vermişlerdir.

### **1.6 Tanımlar**

Ruminasyon: Psikolojik uyum açısından olumlu ya da olumsuz işlev gören pozitif ve negatif duygulanımla ilgili tekrarlayıcı düşüncelerdir (Yang vd., 2020).

Negatif Ruminasyon: Olumsuz kişilik özellikleri, olumsuz yaşantılar ve olumsuz duygu durumları ile ilgili tekrarlayan düşünmedir.

Pozitif Ruminasyon: Kişinin olumlu kişisel özellikleri, duygusal deneyimleri ve yaşam koşulları ile ilgili tekrarlayan düşüncelerdir (Feldman vd., 2008).

## 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; ruminasyon kavramına yönelik açıklamalara, bazı önemli kuramlara ve ruminasyonla ilgili geliştirilen ölçeklere yer verilmiştir. Konuyla ilgili Türkiye’de ve Türkiye dışında gerçekleştirilen önemli çalışmalar özetlenmiştir.

### 2.1 Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde ruminasyon kavramı, diğer kavramlarla ilişkisi, ruminasyon türleri, ruminasyonla ilgili bazı önemli kuram ve modeller yer almaktadır.

#### 2.1.1 Ruminasyon Kavramı

Ruminasyon kelimesinin etimolojik kökeni, selülozu fermantasyon yardımıyla sindirebilen hayvanların midesinin ilk bölümü anlamını taşıyan ‘Rumen’dir. Ruminasyon ise “geviş getirmek” veya “düşüncelerin zihinde dönüp durması” anlamındadır. Ruminasyon; yaşanan olayların nedenleri, anlamı, sonuçları ile ilgili tekrarlayan düşünceler anlamında kullanılan bilişsel bir geviş getirmedir (Cann vd., 2011).

Alanyazında ilk kez 1960 yılında Inagram tarafından obsesif-kompulsif bozukluk hakkında yapılan çalışmalarda düşünce düzeyindeki patolojiler için kullanılmıştır (Abramowitz vd., 2008). Rippere (1977) yılında depresyon üzerine yaptığı çalışmalarda ruminasyonu “olumsuz duygu duruma tepki olarak oluşan tekrarlayan, sebat eden düşünceler” şeklinde tanımlamıştır. Calhoun ve diğerleri (2000) ruminasyonun yaşanan travmatik olaylar çerçevesinde ortaya çıktığını ele almışlardır. Daha geniş bir tanım yapan Martin ve Tesser (1996) ise ruminatif düşüncenin; bireyin geçmişi, geleceği ya da şuanda; kendisi, başkaları ile ilgili bitmiş veya henüz tamamlanmamış olaylarla ilgili olarak ortaya çıkabileceğini ifade etmişlerdir (Martin & Tesser, 1996; Matthews & Wells, 2003).

Ruminatif kişilik özelliğine sahip bireyler “Neden olayları daha iyi idare edemiyorum?”, “Bu durumdan neden kurtulamıyorum?”, “Bu durumdan kurtulmak için ne yapmalıyım?”, “Bunu hak etmek için ne yaptım?” gibi düşünceleri sürekli tekrarlayarak daha fazla umutsuzluğa düşerler. Problemlerine çözüm yolları bulsalar bile bu işlevsiz düşünceler sebebiyle harekete geçemezler (Lyubomirsky vd., 1999; Nolen-Hoeksema, 1987). Ruminatif bireylerin tekrarlayıcı bir şekilde kendi duygu ve düşüncelerine odaklanmaları, sosyal

etkileşimlerini azaltarak yalnızlaşmalarına sebep olmaktadır (Arntz vd., 2010; Smith & Alloy, 2009). Ruminasyonun ne kadar olumsuz duygu ve düşünce içeriyorsa sağlık üzerinde o kadar olumsuz etkileri olabileceği; olumsuz duygu ve düşünce sürekli devam ettiği için depresyon, kaygı hatta fiziksel hastalığa neden olabileceği ve olumsuz duyguların kötü etkilerini şiddetlendirebileceği belirtilmektedir (Edmondson, 2004).

Yapılan araştırmalar genelde ruminasyonun olumsuz duygular ve psikopatolojik durumlarla ilgili olduğu yönündedir (Thomsen, 2006). Buna karşın Feldman ve diğerleri (2008) pozitif duygu düzenlemede, olumlu duygulanıma verilen tepkilerin önemini vurgulamıştır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) tarafından geliştirilen pozitif psikoloji, sadece zihinsel hastalıklar ve patolojik durumlara odaklanmayıp, kişilerin pozitif yönlerine odaklanarak daha da geliştirmeyi amaçlamaktadır. Kendini kabul, yaşam doyumu, yaşam amacı, kişilerle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerklik gibi olumlu duygularla kişide iyi oluşu sağlamak ruhsal bozuklukları önlemek için önemlidir (Seligman, 2008). Pozitif psikoloji çerçevesinde ruminasyonu değerlendiren Yang ve Li (2020) ruminasyon eğitimi yöntemi geliştirerek, olumsuz ruminasyonu azaltıp olumlu ruminasyona teşvik ederek kişinin psikolojik uyumunu iyileştirmeye çalışmıştır. Watkins ve diğerleri (2008) ruminasyonun herkeste görülebilen bilişsel bir süreç olduğunu ve travmatik olaylarla baş etme yöntemi olarak kullanıldığında yapıcı etkisinin olduğunu vurgulamıştır (Karatepe, 2010; Watkins vd., 2008). 1991’de Nolen-Hoeksema tarafından geliştirilen TBT öncülüğünde birçok teori ve model geliştirilmiş, olası alt tiplerini belirlemeye yönelik çalışmalar yapılmış ve birçok kavramla ilişkisi, diğer bilişsel süreçlerle benzerlikleri ve farkları üzerine araştırmalar yapılmıştır (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Smith & Alloy, 2009).

## **2.1.2 Ruminasyonun Diğer Kavramlarla İlişkisi**

### **2.1.2.1 Ruminasyon ve Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişki**

Bilişsel süreçlerden biri olan otomatik düşünceler ile benzerlikleri ve farklılıklarına bakıldığında her iki kavramda kişisel kayıp ve yetersizlikler üzerinde durur (Nolen-Hoeksema, 2003). Bununla birlikte ruminasyonda kişi kendi kayıp ve yetersizliklerine daha yoğun bir şekilde odaklanarak tekrarlı düşünmektedir (Smith & Alloy, 2009). Düşüncelerin süreleri bakımından karşılaştırıldığında ruminasyon uzun süre tekrar eden bir bilişsel süreç iken;

otomatik düşünceler kısa süreli, geçici bir bilişsel süreçtir (Papageorgiou & Wells, 2003). Spasojević ve Alloy (2001) araştırmalarında otomatik düşünceler kontrol edildiğinde ruminasyonun depresyonun yordayıcısı olduğu ve otomatik düşüncelerin ruminasyonun bir parçası olabileceği sonucuna ulaşmışlardır.

#### **2.1.2.2 Ruminasyon, Endişe ve Kaygı Arasındaki İlişki**

Kaygı ve ruminasyon kavramının ortak özellikleri; aşırı genelleştirme, problem çözme yeteneğinde ve konsantrasyonda azalma, dikkatini olumsuz uyarandan başka bir yöne yönlendirmede eksiklik ve kendine odaklı tekrarlı düşüncelerdir (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Martin & Tesser, 1996; Nolen-Hoeksema, 2000; Watkins & Teasdale, 2001). Farkları ise tekrarlı düşüncelerin hangi zaman aralığını kapsadığıdır. Kaygı gelecekte oluşabilecek tehlikeleri kapsarken, ruminasyon geçmişe dönük olumsuz olayları kapsamaktadır (Lyubomirsky vd., 1999; Watkins & Teasdale, 2004).

Ruminasyon ve endişe kavramı arasındaki benzerliğe bakıldığında ikisi de verimsiz, tekrarlayan olumsuz düşünceler içerir ve olumsuz ruh halini artırır (Seegerstrom vd., 2000). Endişe bilişsel süreci genellikle anksiyete ile ilişkilendirilirken, ruminasyon depresif belirtilerle ilişkilendirilmiştir (Fresco vd., 2002). Ruminatif tepkiler ve Penn State Endişe Öz bildirim ölçekleri kullanılarak kavramlar arasındaki ilişkiye bakılan çalışmalarda korelasyon katsayısı .32 ve .55 arasında bulunmuş ve önemli derecede ilişkili olduğu görülmüştür (Fresco vd., 2002; Hong, 2007; Muris vd., 2004, 2005; Seegerstrom vd., 2000). Bütün bu çalışmalarda ruminasyon ve endişe, depresyon ve kaygı bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur. Hong; (2007) ruminasyonun sadece depresyon ile, endişenin ise hem depresyon hem de anksiyete ile ilişkili olduğunu söylemiştir. Ruminasyonun saplantılı düşünme alt boyutu ile endişenin birleşmesi durumunda geçmişte yaşanan olumsuzlukların gelecekte tekrar yaşanacağına ilişkin düşünceler artmakta ve depresif belirti şiddeti artmaktadır (Yılmaz, 2014). Endişeler genelde geleceğe yöneliktir fakat bazen geçmiş yaşantılara yönelik düşünceler içerebilir, aynı şekilde ruminasyonda geleceğe yönelik endişeleri de içerebilir.

Endişe gerçek durumlar için tekrarlı düşünmeyi kapsadığından normal bir durum olarak kabul edilir ve herkeste belli ölçüde görülebilir fakat kaygı olmayacak şeyler hakkında düşünceler içerir ve endişenin çok aşırı boyutudur. Kişiyi fiziksel ve psikolojik olarak rahatsız eder. Bu sebeple kaygı endişeye göre daha geniş kapsamlıdır yani endişenin bir üst basamağıdır. Ruminasyon kavramı

da endişe gibi normal popülasyonda sıklıkla görülebilir. Ruminasyonların kaygı düzeyi gibi ileri boyutlara ulaşmaması için endişe seviyesinde tespit edilebilmesi önemli görünmektedir. Bu iki düşünce biçimi arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları anlamak, bu iki kavramı iyileştirmek, anksiyete ve depresyonda sebatlı olumsuz düşünme modellerini geliştirmek ve etkili tedaviler geliştirilmesine katkı sağlayacağı için önemlidir (Goring & Papageorgiou, 2008).

### **2.1.2.3 Ruminasyon ve Obsesyon Arasındaki İlişki**

İlk olarak Obsesif-kompulsif bozukluk çalışmalarında karşılaştığımız ruminasyon kavramı kompulsiyon olmadan sadece düşünme seviyesinde kalan patolojik durumlar olarak kullanılmıştır (Abramowitz vd., 2008). Obsesyon istenmeden gelen ve uygunsuz olarak yaşanan ve belirgin anksiyete ya da sıkıntıya neden olan, sürekli düşünceler, dürtüler veya düşlemlerdir (APA, 2021). Üst bilişsel yaklaşıma göre birbirine çok benzeyen terimler, düşünce sürecini besleyen, olumlu üst bilişsel inançlardır. Obsesyonda kişi düşüncelerinin sıkıntı verici etkilerinin azalacağına inandığı için obsesif-kompulsif döngüsünü sürdürür. Ruminatif kişiler de benzer şekilde, düşüncelerine devam etmeleri durumunda, bu düşüncelerinin hatalarını fark etmelerini sağlayacağına ve gelecekte hata yapmalarına engel olacağına inanırlar (Matthews & Wells, 2003). Obsesyonlar kişiye yabancı geldiğinden kişiyi duygusal olarak sıkıntılı bir duruma sokar ve kişi bu durumdan kurtulabilmek için obsesyonunu takiben genellikle mantıksız düşünceler ve hareketler sergiler (Smith & Alloy, 2009). Fakat ruminasyonda düşünceler istemsiz ve yabancı değildir ve ruminasyonun ilerleyen aşamalarında birey ruminasyondan kurtulmak için harekete geçemez (Matthews & Wells, 2003). Obsesif düşüncelerin önemini abartması sebebiyle obsesyonların zararlı olduğu varsayılırken (Wells & Papageorgiou, 1998), depresif ruminasyon genellikle problem çözme ile etkileşimi nedeniyle zararlı olarak kavramsallaştırılır (Smith & Alloy, 2009).

### **2.1.2.4 Ruminasyon ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki**

Mükemmeliyetçilik, insanların kendisi ve çevresi için yüksek düzeyde standart belirlemesi ve sürekli düzen içinde olma isteğidir (Littauer & Littauer, 2013). Hamachek, (1978) normal ve nevrotik olmak üzere iki çeşit mükemmeliyetçilik olduğunu söyler. Normal mükemmeliyetçiler yüksek kişisel standartları olmasına rağmen mevcut duruma göre tutumlarını değiştirebilirler. İstedikleri standartlara tam olarak ulaşamamaları bile mevcut durumdan mutlu

olabilirler. Genellikle motivasyonları yüksektir ve yüksek başarı elde ederler. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise hiçbir şeyin yeterince iyi olmadığını düşündüklerinden çabalamaktan zevk almazlar ve mükemmel ulaşamazlarsa kendilerini yıkılmış hissederler, başarısızlıktan korkarlar ve yüksek derecede kaygıya sahiptirler (Hamachek, 1978). Mükemmeliyetçiliğin bir kişilik özelliği, bir tutum veya bir bilişsel süreç olarak da ele alındığı görülmektedir, bu bakış açılara ek olarak mükemmeliyetçiliği bir düşünce yapısı (perfectionist mindset) olarak ele alınması gerektiğini vurgulayan araştırmacılar vardır (Kocalar, 2019). Düşüncelerin mükemmel olma ihtiyacıyla ilgili olduğu mükemmeliyetçiliğin tersine; ruminasyon, kişinin kendi olumsuz duygularına, bu duyguların neden veya sonuçlarına tekrar tekrar odaklanmasını ifade eder (Davis & Nolen-Hoeksema, 2000).

### **2.1.3 Ruminasyon Kuram ve Modelleri**

Literatür incelendiğinde ruminasyonu ele alan birçok teori/model bulunmaktadır. Bu bölümde Tepki Stilleri Teorisi, Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramı, Amaca Dönük İlerleme Teorisi, Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı, ve Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi açıklanmıştır.

#### **2.1.3.1 Tepki Stilleri Teorisi**

Nolen-Hoeksema tarafından 1987 yılında geliştirilen Tepki Biçimleri Teorisi (TBT) ruminasyonu ele alan ilk ve alanda en çok kullanılan kuram olmuştur. Kuram, ruminasyonu depresif duygulanıma verilen uyumsuz (maladaptive) tepki olarak ele almaktadır. Kaygı bozukluğu ve depresif belirtilerin oluşmasını ruminatif kişilik özelliği ile açıklamaktadır (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991). Ruminatif kişilik özelliğine sahip bireyler; “Neden ben?”, “Neden bu kadar tuhafım?”, “İşleri neden idare edemiyorum?” gibi kendilerini daha fazla kaygıya düşüren düşünceleri sürekli tekrarlamaktadır (Nolen-Hoeksema, 2003). Ruminasyon çeşitli mekanizmalar yoluyla depresyona neden olmakla beraber depresyonu sürdürücü ve şiddetlendirici özelliğe sahiptir (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991).

Bu mekanizmalar:

- 1) Bireylerin depresif duygularını harekete geçiren olumsuz anılar ve düşüncelerini artırır,
- 2) Bireyi daha kadereci ve karamsar hale getirerek problem çözme becerisini azaltır,

- 3) Araçsal davranışlarda azalmaya neden olarak stresi artırır,
- 4) Ruminasyonu kronikleşen bireyler, kişiler arasındaki ilişkilerinde sorunlar yaşayarak sosyal desteklerini kaybederler.

Ruminasyonun bu özellikleri depresyonu şiddetlendirerek majör depresyona dönüşmesine sebep olabilir ayrıca depresif dönemlerin süresini uzatabilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Kişi kendine sıkıntı veren durumla ilgili çözüm yolları aramak yerine pasif bir şekilde sorunun kendisini düşünmeye devam eder, çözüm bulsa bile harekete geçemez. Nolen–Hoeksema ruminasyonu “Bireyin içinde bulunduğu olumsuz duyguları, bu duygulara nelerin sebep olacağı ya da olası sonuçları ve duyguların belirtileri üzerine sürekli düşünmesi fakat olumsuz durumun çözümüyle ilgili harekete geçememesi” şeklinde tanımlamıştır (Nolen-Hoeksema, 1987). Kişinin hayatındaki kontrolünü azaltmasına, yaşanan olayları olduğundan farklı yorumlamasına, kişiler arası ilişkilerinin bozulmasına ve karamsar bir yapıya bürünmesine sebep olur (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı ruminatif kişinin tedavisinde kullanılabilir bir yaklaşımdır. Bireyin ruminasyonla gelen olumsuz düşüncelerin farkında olması ve bu düşüncelerin faydalı olmadığını anlaması amaçlanmaktadır. Terapilerle olumsuz düşüncelerin yerine olumlu düşünceler üretilmesi sağlanmalıdır (Beck, 1993).

Ruminasyonu ölçmek için Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından Tepki Stilleri Anketi (Response Style Questionnaire) geliştirilmiştir. Saplantılı düşünme, derin düşünme (reflection) ve depresyon alt boyutlarından oluşan ölçeğin depresyon boyutu Beck Depresyon Envanterine benzerliği yönünde eleştirilmiştir. Bu yüzden depresyon faktörü çıkarılarak 2 faktörlü Ruminatif Yanıt Ölçeği geliştirilmiştir (Treyner vd., 2003).

#### **2.1.3.2 Strese Tepki Olarak Ruminasyon**

Alloy ve diğerleri (2000); Nolen Hoeksema'nın (1991) tepki biçimleri kuramını, depresyonun umutsuzluk kuramı ve Beck'in bilişsel kuramını temel alarak genişletmişlerdir. Umutsuzluk teorisine göre insanlar; hayatlarında yaşadıkları olumsuzlukların, yeni olumsuzlukları da beraberinde getireceğine inanırlar ve bu olumsuzlukları yaşama nedenlerini, kendilerinin eksikliği ve değersizliği ile ilişkilendirirler. Beck'in (1967) teorisinde, işlevsiz tutumlar içeren olumsuz öz düşüncelere sahip olan insanların yaşamlarında stresle karşılaştıklarında depresif döneme girmeleri daha olasıdır. Hem Beck'in (1967,

1987) depresyon teorisi hem de umutsuzluk teorisi işlevsiz bilişsel stiller sergileyen bireylerin, olumsuz durumlar yaşadıklarında depresyonun başlaması için yüksek risk taşıdıklarının varsayıldığı bir "bilişsel savunmasızlık hipotezi" içerir (Abramson vd., 1989; Alloy vd., 1988).

Alloy ve arkadaşları (2000) strese tepki veren ruminasyon veya kendi kendine odaklanma eğiliminin, olumsuz bilişsel stiller ile depresyon yaygınlığını incelemek için, depresyon yaşamayan fakat olumsuz durumlara karşı ruminasyon yapma eğiliminde olan kişileri 2,5 yıl takip ederek boylamsal bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmaya göre ruminasyona ve kendine odaklanma eğilimli kişilerde diğerlerine göre daha sık depresyon görülmüştür. Ayrıca depresyona girdiklerinde derin düşünmeye meyilli olanlar ve depresyonla ilişkili içsel düşünce ve duygulara odaklananlar, kendilerini depresif ruh hallerinden uzaklaştırma eğiliminde olanlara göre daha uzun süreli ve şiddetli depresyon yaşamaktadırlar (Alloy vd., 2000).

Strese tepki olarak ruminasyon “Kişinin stresli deneyimler yaşadıkdan sonra ortaya çıkan olumsuz düşünceleri sürekli tekrarlamasıdır” ve depresif duygu durumundan önce ortaya çıkmaktadır. Oysa Tepki Biçimleri Teorisinde ruminasyon kavramı, depresif duygu durumundan sonra ortaya çıkan tepkiler olarak ele alınır. Kuramın sınırlılığı ruminasyonun başka etkenler karışmadan sadece yaşanan stresli olaydan kaynaklandığını ele almasıdır (Smith & Alloy, 2009).

Kurama göre ruminasyonu ölçmek için Stres Tepkisi Ruminasyon Ölçeği geliştirilmiştir. Olumsuz bilişsel stiller ve ölçeğin etkileşiminin, majör depresif ve umutsuzluk depresif dönemlerinin ileriye dönük başlangıcını, sayısını ve süresini tahmin ettiği bulunmuştur. Stres Tepkisi Ruminasyon Ölçeği yerine diğer kişisel odaklanma ve depresif ruminasyon ölçümleri kullanıldığında bu etkileşimler elde edilmemiştir.

### **2.1.3.3 Üzüntü Hakkında Ruminasyon Teorisi**

TBT'ye paralel olarak geliştirilen kuramda; ruminasyon, “Bir üzüntü ve bu üzüntüyü ilgilendiren her durumla ilgili düşüncelerin sürekli tekrarlanması” şeklinde tanımlanmaktadır (Conway vd., 2000). Bu düşünceler; olumsuz içeriklidir, hedefe yönelik değildir, başkaları ile paylaşılmaz ve kişinin problem çözmesini sağlayacak eylemlerini engeller. Modelde ruminasyonun olumsuz özellikleri ve kişiye zarar veren süreçleri ele alınmaktadır (Neziroğlu, 2010).

Conway ve arkadaşları (2000) RTÖ ve Otomatik Düşünceler Ölçeğinin birçok benzer maddesi olduğunu iddia etmişlerdir ve ruminasyonu ölçmek için Ruminatif Tepki Ölçeği'ne göre daha spesifik bir ölçü aracı olan "Üzüntü Hakkında Ruminasyon Ölçeği"ni geliştirmişlerdir. RTÖ'ye göre Beck Depresyon envanteri ile daha fazla varyans paylaştığı ve nevroz ile ilişkisinin daha güçlü olduğu belirtilmiştir. Böylece üzüntü hakkında ruminasyon ölçeğinin, RTÖ'ye göre daha belirgin ve özel alanda ruminasyon ölçüsü sağladığı ifade edilmiştir.

#### **2.1.3.4 Amaca Dönük İlerleme Teorisi**

Martin ve Tesser (1996), ruminasyonu depresif ruh hali durumuna bir tepki olarak değil, bir hedefe doğru ilerlerkenki başarısızlığa bir tepki olarak düşünüp hedefe ilerleme teorisini geliştirmişlerdir. Bireylerin belirlediği hedeflerin ruminasyona neden olması için, hedefler yüksek düzeyli ve henüz ulaşılmamış olmalıdır (Martin & Tesser, 1996). Birey hedefe ulaşmak için yeni yollar aramak, ulaşamadıkları zaman hedefleri gözden geçirmek, değiştirmek ya da vazgeçmek gibi düşünceler içerisindedir. Birey bu durumu aşırı şekilde sürekli tekrarlarsa ruminasyon olur, eğer birey hedefine ulaşır ya da ulaşacak yolu belirler ya da ulaşamayacağını anlayıp hedefinden vazgeçer ise ruminasyon son bulur (Martin vd., 2003).

Ruminasyon bu kurama göre bir öz düzenleme şeklidir. Bu öz düzenleyici tutumu kişinin amacına ulaşması için rehber olarak, kişinin problem çözme yeteneğini artırır. Teoriye göre kişilerin iki yeteneği olması gerekir: Birincisi zorluklara rağmen amacına ulaşmaya devam etme, ikincisi ise gerektiğinde amaçlarından vazgeçebilmesidir. Kişinin ruminasyonunun patolojik sürece ilerleyip ilerlememesinin belirleyicileri; vazgeçmesi gereken zamanda hedefinden vazgeçememesi ya da yeniden değerlendirememesi, ulaşılması çok güç, sınırı ve belirli kriteri olmayan hedefler seçmesi (sağlıklı olmak vb.) sebebiyle sonuca ulaştığını anlayamaması gibi durumlarda gösterdiği tutumlardır (Karatepe, 2010; Martin vd., 2003).

Martin ve Tesser (1996) tekrarlama eğilimi olan düşüncelerin hepsini ruminasyon terimi başlığında açıklamışlar ve ruminasyonu "düşünmeyi gerektirecek durum olmasa bile bir konu ile ilgili tekrarlayan bilinçli düşünme şekli" olarak tanımlamışlardır. Çevresel koşulların ruminatif düşünmeyi etkilediğini fakat ruminasyonun devam etmesinde etkisi olmadığını açıklamışlardır. Bu teoriyi temel alarak ruminasyon düzeyini belirlemek için

geliştirilen Ruminasyon Envanteri; motivasyon, dikkat dağınıklığı ve duygusallık faktörlerinden oluşmaktadır. Bu faktörlerden Motivasyon boyutu uyarlanabilir iken, dikkat dağınıklığı ve duygusallık faktörleri uyumsuzdur (Scott & McIntosh, 1999).

#### **2.1.3.5 Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi (The self-regulatory executive function theory/ S-REF)**

Beck' in şema teorisi ile bilgi işleme araştırmasını bütünleştiren Wells ve Matthews (1996) duygusal bozukların oluşması ve devam etmesinde üstbilişlerin etkili olduğunu savunarak Kendini Düzenleyen Yönetici İşlevler modelini oluşturmuşlardır. Üstbiliş; kişinin düşüncelerini, bilişsel süreçlerini izlemesi, kontrol edebilmesi ve değerlendirmesidir (Papageorgiou & Wells, 2001b).

Laboratuvar ve klinik ortamlarda test edilen model; bilişsel dikkat sendromu, üst bilişsel inanışlar, dikkat ve yürütücü işlevlerin kontrolü gibi kavramlarla psikolojik bozuklukları açıklamaktadır. Bilişsel dikkat sendromu; üstbilişsel düşünce ve inançlardan beslenen işlevsel olmayan bir düşünme süreci ve öz düzenleme yöntemidir (Wells vd., 2009). Bu sendromdaki kişi olumsuz durumlar için ruminasyon yaparak, gelecek için endişe duyarak, duygularını bastırarak ya da gereksiz yere üstünde durarak öz-düzenleme yapmaya uğraşır. Teori, ruminasyonu sadece depresif belirtilerle sınırlamamakta, kaygının bir alt basamağı olarak genelde uyumsuz bir yapı olarak ele almaktadır (Matthews & Wells, 2003).

Ruminasyonun üst biliş ile ilgisini içeren teoriye göre ruminasyon; bireylerin olumsuz durumların ardından kendisiyle ilgili bilgileri değerlendirmesi, bir çeşit öz-düzenleme ve baş etme yöntemidir. Şu anki durum ile olması istenen durum arasındaki uyumsuzluk ve kaygı nedeniyle ruminatif düşünce başlamaktadır. Uyumsuzluk ortaya çıktığında çözüm yolları aramak için denetleyici yürütücü sistem harekete geçirilir (Wells & Matthews, 1996). Ruminasyon çoklu bilişsel süreçlerin entegre olarak oluşturduğu olumsuz yapıya sahiptir ve başa çıkma yöntemi olarak içsel süreçlerle ilgilenir. Baş etme yöntemi olarak kullanıldığında duygusal uyumsuzluğu ve patolojiyi arttırmaktadır.

Ruminasyonun oluşmasına neden olan uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki çeşit üstbiliş vardır. Olumlu üstbilişte kişi, özdenetim yöntemi olarak yaşadığı süreçlerin kendisi için faydalı olacağına inanır. Örneğin; depresyon hastaları ile yapılan klinik çalışmada hastalar, “Geçmişle alakalı ruminasyonlar gelecekte

olması muhtemel hatalarımı ve başarısızlıklarımı engellememe yardımcı olur” şeklinde ifade etmişlerdir (Matthews & Wells, 2003). Olumsuz üstbilişte ise, olumlu üstbilişler nedeniyle devreye giren ruminasyon gibi bilişsel süreçlerin zamanla kontrol edilemez olması ile kişi bu düşüncelerin zarar verici olacağına inanır (Papageorgiou & Wells, 2003).

Teorisyenler birbiriyle ilişkili farklı bilişsel süreçlerin etkileşimi ile oluşan bir yapı olan ruminasyonu değerlendirmek için diğer süreçlerinde beraberinde değerlendirilmesi gerektiğini öne sürmektedir. Bu amaçla Düşünce Kontrol Ölçeği, Kaygı Verici Düşünceler Ölçeği, Üstbiliş Ölçeği ve Ruminasyonlar Hakkında Olumlu İnanışlar Ölçeği ve Ruminasyonlar Hakkında Olumsuz İnanışlar Ölçeklerini geliştirmişlerdir (Papageorgiou & Wells, 2001b).

### 2.1.3.6 2 × 2 Teorik Ruminasyon Modeli

Martin Seligman tarafından 1999 yılında geliştirilen pozitif psikoloji, kişinin pozitif yönlerini güçlendirmeye odaklanmıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Fakat kişilerin olumsuz yönlerini yok sayarak sadece pozitive odaklanması, kuramın eleştirilmesine sebep olmuştur. Psikolojide pozitif ve negatifin beraber ele alınmasının doğruluğunu savunan çalışmalar arttıkça pozitif psikoloji son yıllarda olumlu ve olumsuz birleştirmeye çalışmaktadır (Wood & Tarrier, 2010).

Yang ve arkadaşları (2020) önceki teoriler ve ruminasyonun olumlu veya olumsuz yönlerini araştıran diğer araştırmalar ışığında, ruminasyonu en iyi şekilde açıklamak için hem olumlu hem de olumsuz yönlerini dikkate alarak çok boyutlu ruminasyon ölçümü yapılmasını savunmuşlardır. Bu sebeple ruminasyonun pozitif ve negatif yönlerini, olumlu ve olumsuz duygulanım üzerinde birleştirerek, 2 (olumlu ve olumsuz duygular) × 2 (olumlu ve olumsuz ruminasyon) teorik ruminasyon modeli önermişlerdir (Bkz. Tablo 2.1).

**Tablo 2.1** 2x2 Teorik ruminasyon modeli.

	Olumlu Etki	Olumsuz Etki
Pozitif Ruminasyon	PROPA	PRONA
Negatif Ruminasyon	NROPA	NRONA

Bu modele göre 4 kategoride ruminasyon vardır: olumlu duygu üzerine pozitif ruminasyon (PROPA), olumlu duygulanım üzerine negatif ruminasyon (NROPA), olumsuz duygu üzerine pozitif ruminasyon (PRONA) ve olumsuz duygulanım üzerine negatif ruminasyon (NRONA) (Yang vd., 2020). Yazarlar Ruminasyonu, psikolojik uyumla ilgili olumlu ya da olumsuz işlev gören, hem olumlu hem de olumsuz duygulanım ile ilgili tekrarlayan düşünceler olarak tanımladılar ve 2 x 2 Teorik Ruminasyon modeline dayanan çok boyutlu kısa bir ruminasyon ölçüsü olarak Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeği'ni (PANRS) geliştirmişlerdir (Yang vd., 2020).

#### **2.1.4 Ruminasyon Türleri**

Ruminasyon, genel olarak depresyon ya da kaygı gibi duygudurum bozuklukları ile ilişkilendirilmiş olsa da faydalı olacağını öne süren araştırmacılar da olmuştur. Örneğin; Martin ve Tesser (1996), kişinin olumlu ruminasyon ile problemlerine alternatif çözümler bulabileceğini, Feldman ve diğerleri de (2008) duygu düzenlemede pozitif ruminasyonun önemini vurgulamıştır. Ruminasyonun hem problem çözmeye olan olumlu ilişkisi hem de duygu durum bozukluklarındaki olumsuz etkilerinin çelişkili olması ruminasyonun çok bileşenli olması ile açıklanabilir. Bu bileşenlerden bazıları uyumlu (işlevsel) iken bazıları uyumsuz yapıdadır (Joormann vd., 2006).

Alanda çok sayıda çalışmada öz bildirim ölçüsü olarak kullanılan Ruminatif Tepki Biçimleri Ölçeği' nin depresyonla ilgili maddeleri çıkarılarak yapılan faktör analizinde, “saplantılı düşünme” ya da “kara kara düşünme” (brooding) ve “derin düşünme (reflection)” olarak iki faktör bulmuşlardır (Treyner vd., 2003). Saplantılı düşünme alt formundaki maddeler Treyner ve arkadaşlarına (2003) göre kendi kendine düşünmenin olumsuz şeklidir ve karamsar düşünmeyi açıklar. Yapılan çalışmalarda depresyonla ilişkili bulunan form, problemin çözümsüzlüğüne odaklanır ve maladaptif/uyumsuz yapıdadır. Derin düşünme (reflection) alt formundaki maddeler ise olumsuz ruh halinden kurtulmak ya da hafifletmek için düşünceleri içerir ve problem çözmeye motivasyonunu değerlendirmektedir. Bu sebeple daha adaptif/uyumlu ya da işlevsel yapıda olduğu kabul edilir (Treyner vd., 2003). Ruminatif Tepki Biçimleri Ölçeği'nin faktör yapısının incelendiği başka çalışmalarda, ölçeğin işlevsel olan derin düşünme faktörü ve uyumsuz olan saplantılı düşünme faktör yapısı doğrulanmıştır (Armeş vd., 2009; Joormann vd., 2006).

EndiŒe ile ruminasyonun, depresyon ve kaygı üzerindeki ortak etkisini araŒtıran Yılmaz (2014), derin dūŒünme alt boyutunun depresyon ve kaygıyı açıklamada anlamlı etkisinin olmadığını; ayrıca sadece saplantılı dūŒünme alt boyutu ile endiŒenin birleŒerek depresif belirtileri birlikte açıkladığı sonucuna ulaŒarak, derin dūŒünme faktörünün iŒlevsel yapısını desteklemiŒ ve ruminasyon türlerinin alıŒmalarda önemli olduğu sonucuna ulaŒmıŒtır (Yılmaz, 2014). Cann ve diğerleri (2011) müdahaleci (zorlayıcı) ve kasıtlı (istemli) olmak üzere iki ana ruminasyon türü olduğunu ve bu türleri ayırt etmenin önemli olduğunu vurgulamıŒtır. Kasıtlı ruminasyon, kiŒinin yaŒadıklarını anlamlandırabilmesi için isteyerek dūŒünmelerini içerirken müdahaleci ruminasyon kiŒinin kontrol edemediği dūŒünceleri içerir. Kasıtlı ruminasyon uyarlanabilirken, müdahaleci ruminasyon uyumsuz yapıdadır.

Olumlu duygulanıma tepki ile olumsuz duygulanıma tepkinin duygu düzenleme için eŒit derecede önemi olduğunu vurgulayan Feldman ve diğerleri, (2008) üç faktörden oluŒan Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeđini geliŒtirdiler. Bu üç faktörden ikisi olan “Duygu Odaklı” ve “Kendine Odaklı Ruminasyon” uyarlanabilir fakat Sönümlenme faktörü uyarlanamaz yapıdadır. Ruminasyonu tekrarlayan dūŒünceler olarak tanımlayan Watkins ve diğerleri (2008) ise soyut-analitik ve somut-deneyimsel olmak üzere iki tür ruminasyondan bahseder. Soyut analitik ruminasyon yapıcı olmayacak Œekilde probleme, problemin nedenine veya sonucuna odaklanırken; somut deneyimsel ise yapıcı olacak Œekilde bir plana, bir karara ait dūŒüncelere odaklanır. Soyut-analitik uyumsuz bir yapıdayken somut-deneyimsel uyarlanabilir yapıya sahiptir (Watkins vd., 2008). Öz-düzenleme teorisine göre ruminasyon mevcut durum ile hedef arasındaki farklılıktan kaynaklanır. Eđer bu farklılık sadece dūŒünce boyutunda kalırsa uyumsuz, hedeflenen duruma ulaŒmak için eyleme geeriyorsa ya da hedeflenen durumun ulaŒılmaz olduğu kabul edilerek vazgeilebiliyorsa ruminasyon uyumlu bir yapıdadır (Pyszczynski & Greenberg, 1987).

Yang ve diğerleri (2020) ruminasyonu hem olumlu hem de olumsuz duygulanım ile ilgili tekrarlayan dūŒünceler olarak tanımlayarak Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeđini geliŒtirdikleri alıŒmada alt ölçek puanlarını kullanarak üç tür ruminatör belirlediler. Yüksek pozitif ruminasyona ve düşük negatif ruminasyona sahip kiŒiler uyarlanabilir ruminatör, düşük pozitif ruminasyon ve yüksek negatif ruminasyona sahip kiŒiler uyumsuz ruminatörler ve hem düşük

pozitif ruminasyon hem de düşük negatif ruminasyona sahip kişileri ruminasyon yapmayan kişiler olarak belirlemiştir. Uyarlanabilir ruminatörler en iyi psikolojik uyuma sahiptir ve uyumsuz ruminatörler, diğer iki gruba göre psikolojik rahatsızlıklara karşı daha açıktır ve önleyici müdahaleye ihtiyaç duyar.

## **2.2 Ruminasyon Ölçekleri**

Bu başlıkta Türk kültürüne uyarlanan ruminasyon ölçekleri incelenmiş PANRS ile farklarına değinilmiştir.

### **2.2.1 Tepki Biçimleri Envanteri**

Tepki Biçimleri Teorisine göre ruminasyon depresif duyguduruma karşı gösterilen pasif bir tepkidir ve daha uyumlu ve işlevsel olan duygu-odaklı baş etme tepkilerinden ayırt edilmesi gerekir. Olumsuz duygu durumuna verilen tepki biçimlerini ölçmeyi amaçlayan ruminasyon için Nolen-Hoeksema ve Morrow, (1991) dikkat dağıtma, problem çözme ve tehlikeli eylemlere katılma faktörlerinden oluşan 71 maddeli bir ölçek geliştirmeyi planlamışlardır. Yaptıkları geçerlik güvenirlik çalışmasında problem çözme ve tehlikeli eylemlere katılma faktörlerindeki maddelerin, güvenirliklerinin düşük çıkması sebebi ile ölçekten çıkararak 2 alt ölçekten oluşan “Tepki Biçimleri Envanteri”ni oluşturmuşlardır. Ruminatif Tepkiler Ölçeği ve Dikkat Dağıtıcı Tepki Ölçeği, Tepki Biçimleri Envanterinin alt ölçekleridir.

### **2.2.2 Ruminatif Tepkiler Ölçeği (Ruminative Response Scale)**

Tepki Biçimleri Envanterinin alt ölçeğinden oluşan 22 maddelik 4’lü likert tipi ölçek “derin düşünme (reflection)”, “saplantılı düşünme (brooding)” ve “depresyon” olmak üzere 3 faktörlü yapıya sahiptir (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991). Ancak ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile benzer maddeler taşıması araştırmacılar tarafından eleştirilmiş, depresyon ve ruminasyon kavramlarının birbiriyle karıştırılmasına neden olacağı iddia edilmiştir (Bagby vd., 2004; Conway vd., 2000; Roberts vd., 1998). Bu eleştirilerden dolayı 22 maddelik ölçekten Beck Depresyon Envanterine benzer depresyonla ilgili maddelerin tümü çıkarılarak oluşturulan 2 faktörlü 10 maddelik yeni ölçekle olumsuz durumlarda kişilerin ruminasyon eğilimini ölçmek amaçlanmıştır (Treyner vd., 2003).

Türk kültürüne uyarlama çalışmasında 10 maddelik kısa versiyonu ile 22 maddelik uzun versiyonu arasındaki korelasyon ve iç tutarlılık ( $r=.90$  ,  $\alpha = .85$ ) yüksek bulunmuştur (Erdur-Baker & Bugay, 2012). Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılarak 2 faktörlü yapının model uyumunun iyi olduğu, “Kısa Semptom

Envanteri” (BSI) ile korelasyona bakılarak yakınsak geçerliliğe sahip olduğu ( $r = .59$ ,  $p = .00$ ) ve ölçeğin tümüne ve alt ölçeklere ait güvenilirlik değerlerinin kabul edilebilir olduğu görülmüştür (yansıma alt ölçeği  $\alpha = .58$ , kara kara düşünme alt ölçeği  $\alpha = .58$  ve kısa RRS toplam puanı  $\alpha = .72$ ). Yapılan çalışma sonucunda RRS'nin kısa versiyonunun iki faktörlü yapısının yaş ortalaması 16 olan (14-18 yaş arası) Türk gençlerinde kullanılabileceği bulunmuştur (Erdur-Baker & Bugay, 2012). Uzun versiyonu Erdur (2002) tarafından Türkçeye kazandırılmıştır.

### **2.2.3 Pozitif Duygulanıma Tepki Ölçeği**

Tepki Biçimleri teorisine göre genelde insanların olumsuz ruh haline nasıl tepki verdiklerine odaklanılmasına rağmen olumlu içerik ve olumlu tepki üzerine ruminasyonun nasıl değerlendirileceğine fazla dikkat edilmemiştir (Segerstrom vd., 2003). Bu eksiklikten doğan ihtiyaçla Feldman ve diğerleri (2008) 17 maddeden oluşan 3 faktörlü (duygu odaklı, sönümlenme, kendine odaklanma) 4'lü likert tipinde öz bildirim ölçeği geliştirmişlerdir. Duygu odaklı ve kendine odaklanma faktörleri olumlu ruminasyon biçimlerini yansıtırken, sönümlenme faktörü olumlu ruh halini azaltacak maddeler içermektedir (Feldman vd., 2008).

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Yüksel tarafından 2014 yılında yapılmıştır. Yaş ortalaması 21.54 olan klinik tedavi görmeyen 232 üniversite öğrencisi ile yapılan uyarlama çalışmasında orjinaliyle benzer olarak toplam varyansın %53.20'sini açıklayan 3 faktörlü yapıya ulaşılmıştır. Kendine-odaklı pozitif ruminasyon, pozitif duyguda indirim ve duygu odaklı pozitif ruminasyon olmak üzere üç alt ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik değerleri .83, .80, .67; tüm ölçeğin iki yarım test güvenilirlik katsayısı ise .80 olarak bulunmuştur. Tüm sonuçlara bakıldığında ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik sonuçlarının kabul edilebilir düzeyde olduğu, klinik olmayan genç örneklem üzerinde kullanılabileceği görülmüştür (Yüksel, 2014).

### **2.2.4 Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği**

Karatepe (2010), Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilen RDBÖ' nin Türk kültürü için geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. 350 sağlıklı gönüllü ile yürüttüğü çalışmasında katılımcılara sosyodemografik veri formu, RDBÖ, Beck depresyon envanteri, Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Otomatik Düşünce Ölçeği, Penn State Endişe Ölçeği, Üstbilis Ölçeği-30, Beck Anksiyete Ölçekleri uygulanmış, test- tekrar test analizi için 32 gönüllü katılımcıya yaklaşık 30 gün sonra tekrar RDBÖ uygulanmıştır. Yapılan iç-tutarlılık analizi, madde-

toplam puan analizi ve test-tekrar test korelasyon analizi sonuçları yüksek güvenilirlik göstermiştir. Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'nin, Leahy Duygusal Şema Ölçeğinin ruminasyon alt ölçeği ve üstbilis ölçeği ile arasındaki ilişkiye bakılarak yakınsak geçerliliği, Leahy Duygusal Şema Ölçeğinin hislerin kabullenilmesi ve anlaşılabilirlik alt ölçeği ile arasındaki ilişkiye bakılarak iraksak geçerliliği için anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Böylece 20 madde tek faktörden oluşan Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeğinin Türk kültüründe kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

### **2.2.5 Kişiler Arası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği**

Oral ve Arslan (2017), Wade ve diğerleri (2008) tarafından kişiler arasında yaşanan sorun ve yapılan hatalara ilişkin durumluk ruminasyonu ölçmeyi amaçlayan geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını yapmışlardır. İlk olarak 55 İngilizce öğretmen adayına ölçeğin iki dilde hazırlanan formu uygulanmış ve ölçeğin dilsel eşitliği sağlanmıştır. 450 üniversite öğrencisi ile yapılan uygulama sonrası yapılan DFA sonuçları, ölçeğin orijinal formda olduğu gibi tek faktörlü yapıda olduğunu göstermiştir. 5'li likert tipinde 6 maddeden oluşan ölçeğin madde toplam korelasyonu, Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı, test-tekrar test korelasyonu katsayıları hesaplanarak güvenilir bir araç olduğu bulunmuştur. Ölçeğin, negatif duygu ile pozitif yönde; pozitif duygu ve affetme ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunarak yakınsak geçerliliği ispatlanmıştır.

### **2.2.6 Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği**

Yasa bağlı ruminasyon yakın birinin kaybıyla ilgili oluşan olumsuz duyguları tekrar tekrar düşünmesidir (Boelen vd., 2003). Depresif ruminasyon ve yas ruminasyonu olmak üzere iki farklı ruminasyon türü, yaşanan yasin sonucunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bu sebeple kedere özgü düşünceleri ölçmek amacıyla 5 faktörden oluşan 15 maddelik Yas Ruminasyonu Ölçeğini geliştirmişlerdir (Eisma vd., 2014). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Tekin ve Kırhoğlu (2019) tarafından kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılan 320 kişi ile yapılmıştır. Ölçeğin geçerliliği için DFA, yakınsak geçerlilik için Temel Yas Unsurları Ölçeği ile arasındaki korelasyonel ilişki kullanılmıştır. Güvenirliği için madde istatistikleri, Cronbach alfa katsayısı ve test tekrar test korelasyonu katsayıları hesaplanarak ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğu bulunmuştur (Tekin & Kırhoğlu, 2019).

### 2.2.7 Eşli Ruminasyon Ölçeği

Eşli ruminasyon; bir problem hakkında çözüm odaklı olmayan, çoğunlukla olumsuzluklara odaklanan ve defalarca tekrarlayan bir başkasıyla yapılan paylaşımdır. Rose (2002) tarafından 27 maddelik 5'li likert tipi olarak geliştirilen Eşli Ruminasyon Ölçeği'nin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Bugay ve Erdur-Baker (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliği için ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Yakınsak geçerliğini saptamak için Ruminasyon Ölçeği ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Ölçeğin geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla cinsiyete göre eşli ruminasyon düzeyleri arasındaki t testi analizi yapılmıştır. İstatiksel değerlendirmeler ile Eşli Ruminasyon Ölçeğinin Türk kültürü için geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur.

### 2.2.8 Ruminasyon ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnanışlar Ölçeği

Papageorgiou ve Wells (2001b) depresif ruminasyon ile ilgili olumlu inançları ölçmek için 9 maddelik, varyansın %49'unu açıklayan tek faktörlü yapıda 4'lü likert tipi bir ölçek geliştirmişlerdir. Papageorgiou ve Wells (2001a) tekrarlayan majör depresyonda ruminasyonla ilgili üstbilişsel inançları ölçmek için 13 maddelik, varyansın %66,4'ünü açıklayan 2 faktöre (Rumi-Olumsuz1, Rumi-Olumsuz2) sahip 4'lü likert tipi bir ölçek geliştirmişlerdir. Rumi-Olumsuz1 faktörü ruminasyonun kontrol edilemez ve zararlı olduğunu içeren üstbilişsel inançları; Rumi-Olumsuz2 ise ruminasyonun sosyal sonuçlarını içeren üstbilişsel inançları değerlendirmektedir (Papageorgiou & Wells, 2001a).

Yılmaz ve diğerleri, (2015) klinik ve klinik olmayan iki grup ile Rumi-Olumlu ve Rumi-Olumsuz ölçeklerinin Türkçeye uyarlama çalışmasını yapmışlardır. Klinik grupta 60 majör depresif bozukluk (yaş ort.30,25), 60 kaygı bozukluk (yaş ort.27,35) tanısı konmuş kişiler; klinik olmayan grupta ise herhangi bir uzmandan destek almadığını belirten 455 yetişkin (yaş ort.25,78) bulunmaktadır. Çalışmada elde edilen bulgularla ölçme araçlarının klinik ve klinik olmayan örneklerde geçerli ve güvenilir birer ölçme aracı oldukları gösterilmiştir. Ayrıca her iki ölçekte klinik olmayan grupta depresif belirtileri yüksek olanları düşük olanlardan ayırmıştır. Klinik örnekleme ise Rumi-Olumlu Ölçeği depresif grubu kontrol grubundan ayırt edebilmekte fakat kaygı grubunu sağlıklı gruptan ayırt edememektedir. Rumi-Olumsuz Ölçeği psikiyatrik tanı konulmuş tüm grupları sağlıklı kontrollerden ayırmıştır. Fakat her iki ölçekte majör depresif tanı grubunu kaygı bozukluğu grubundan ayıramamıştır.

### 2.2.9 Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

Smart ve diğerleri, (2016) tarafından bireylerin öz eleştirel ruminasyonlarını belirlemek amacıyla 10 maddeli 4'lü likert tipi bir öz bildirim ölçeği olarak geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik değerlerine ilişkin kapsam geçerliği, yapı geçerliği ve yakınsak geçerliği, güvenirlik değerleri için Cronbach  $\alpha$  değeri, McDonald  $\omega$  değeri, yarı test güvenirliği ve test-tekrar test güvenirliği kullanılarak ölçeğin Türk kültürüne uygunluğu bulunmuştur.

### 2.2.10 PANRS'ın Diğer Ölçeklerden Farkı

Kişinin ruminasyonu ile ilgili olumlu inanış (örnek madde “depresyonumla ilgili tekrar tekrar düşünmek geçmiş hata ve başarısızlıklarımı anlamamı sağlar”) ve olumsuz inanışlarını (örnek madde “Depresyonum hakkında tekrar tekrar düşünmek intihar etmeme yol açabilir.”) ölçmeyi amaçlayan Rumi-Olumlu ve Rumi-Olumsuz Ölçekleri depresyonla ilgili üstbilgi çalışmalarına katkı sağlamaktadır. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği depresyon, anksiyete ve tekrarlı düşüncelerle ilişkili bulunmuştur. Kişinin genel ruminasyon eğilimi ölçmekte fakat olumlu ya da olumsuz yönleri ayırt etmemektedir.

Kişiler Arası Hataya ilişkin Ruminasyon ve Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçekleri dışsal nedenlerden kaynaklanan ve durumluluk ile ilgili ruminasyon seviyesini ölçmektedir. Eşli Ruminasyon Ölçeğinde diğerlerinden farklı olarak iki kişi arasında karşılıklı konuşmalarla yapılır. Olumsuz durumlara odaklanılır. Depresyon ve diğer patolojik durumlarla ilişkili bulunmuştur. Kısa Durum Ruminasyon Envanteri hem iç hem dış uyaranlara yanıt olarak durumluluk ruminasyon düzeyindeki değişiklikleri ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 0'dan 100'e puanlanmış analog yapıdadır ve olumsuz düşüncelerin yoğunluğunu değerlendirir. Tek faktörden oluşan ölçek olumsuz duygulanım ve depresyonla ilişkilidir. Öz eleştirel ruminasyon ölçeği de kişinin utanç ya da suçluluk gibi duygularla özüne odaklanarak kendisini sürekli eleştirmesini ölçmeyi amaçlamaktadır.

RTÖ içsel nedenlerden kaynaklanan, sürekli ruminasyonu ölçer. Alanda en çok kullanılan ölçektir. Depresyonu ölçen maddeleri çıkartılarak depresyondan ayrıştırılmaya çalışılsa da kalan faktörlerden saplantılı düşünme hala depresyonla ilişkili iken derin düşünme faktörünün uyumluluğu tartışmalıdır (Altan-Atalay vd., 2020; Burwell & Shirk, 2007; Erdur-Baker & Bugay, 2012; Treynor vd., 2003). Aynı zamanda ölçeği depresif ruminasyonu ölçmek amaçlı kullanan

çalışmalar vardır (Smith & Alloy, 2009). Ölçek olumsuz duygulanıma odaklanır. PDVTÖ ise uyumlu veya uyumsuz işlev gören 3 faktöre sahiptir. Sadece pozitif duygulara verilen tepkilere odaklanır.

Türk kültürüne uyarlanan ruminasyon ölçeklerine bakıldığında çoğunun olumsuz duygulanıma odaklandığı görülmekle beraber sadece olumlu duygulanıma odaklanan ölçme araçları da vardır. Fakat ikisini birden yapan bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Bununla birlikte ölçekler ruminasyonun uyumlu ya da uyumsuz yapısıyla ilgili de sonuçlar ortaya koymuşlardır. PANRS ölçeği, olumlu duygulanıma karşı pozitif ve negatif ruminasyonu aynı zamanda olumsuz duygulanıma karşı pozitif ve negatif ruminasyonu ölçmeyi amaçlayarak tüm özellikleri tek bir çatı altında toplamaktadır. Ruminasyonun iki duygu durumu için de olumlu ve olumsuz yönlerini ayırt etmektedir. Aynı zamanda psikolojik uyum açısından uyumsuz ya da işlevselliğini de ortaya koymaktadır. Ölçek ikinci düzey iki faktörden oluşan 23 maddeden oluşmaktadır. Görece az madde ile işlevselliğinin çok olması PANRS'ı olumlu ve olumsuz ayırmayan diğer ölçeklerin önüne geçirmektedir.

### **2.3 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Erdur-Baker ve diğerleri (2009), ergenlerin ruminatif kişilik özellikleri ve öfke ifade tarzları ile kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi cinsiyete bağlı olarak incelemişlerdir. 555 lise öğrencisi ile yapılan araştırmada kullanılan veri toplama araçları; kişisel bilgi formu, ruminasyon ölçeği, sürekli öfke/öfke ifade tarzları ölçeği ve kısa semptom envanteridir. Öfke ifade tarzları ve ruminasyonun kız ve erkeklerde kaygı belirtilerini ve depresif belirtileri yordama gücünün test edilmesi için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; kızlar erkeklere göre öfkelerini daha çok bastırmakta, daha çok ruminatif eğilim ile depresyon ve kaygı belirtilerini daha çok göstermektedir. Kızlar öfkelerini içe yansıtırken, erkekler daha çok dışa vurmaktadır. Ruminasyon; her iki cinsiyet için de psikolojik belirtileri tek başına açıklayabilen güçlü bir yordayıcıyken, ruminasyon değişkeni kontrol edildikten sonra, öfke ifade tarzları ile depresif ve kaygı belirtileri arasında düşük ama anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Çalışma sonuçları ergenlerle sıklıkla yapılan öfke kontrolü çalışmalarında ruminasyon belirlemenin önemini ortaya koymuştur ( Erdur-Baker vd., 2009).

Erdur-Baker ve Bugay (2011), ruminasyonun lise öğrencilerinin yaşları ve toplumsal cinsiyetlerine göre nasıl farklılaştığını ve toplumsal cinsiyetle psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide nasıl bir rol oynadığını incelemişlerdir. Regresyon analizi sonuçlarına göre; toplumsal cinsiyet ve psikolojik sorun düzeyleri arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü olduğu bulunurken, yaşa göre ruminasyon düzeyi incelendiğinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha fazla ruminasyon eğilimindedir ve bu da kız öğrencileri psikolojik sorunlara daha açık hale getirir.

Neziroğlu (2010) iki bölümden oluşan çalışmasının ilk bölümünde ruminatif tepkiler ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışması yapmıştır. Ölçeğe gelen eleştirilerden dolayı depresyon faktörünü analize almamıştır. 17-26 yaş aralığında (ortalama 20) 223 üniversite öğrencisi ile çalışan Neziroğlu, ölçeği orijinaline paralel olarak geniş getirir gibi düşünme ve derinlemesine düşünme olmak üzere 2 faktörlü bulmuştur. İki faktörün açıkladığı toplam varyans %49 (orijinalinde %50); tüm ölçek için Cronbach Alfa katsayısının .89, geniş getirir gibi düşünme alt boyu için .77, kara kara düşünme alt boyutu için .67 ve alt faktörlerden oluşan 10 maddelik form için .77 dir (orijinal ölçekteki değerler sırasıyla .90, .72, .77, .85). Araştırmasının ikinci bölümünde, ruminasyonun alt boyutlarının problem çözme ve yaşantısal kaçınma kavramlarıyla ilişkisini incelemiş ve ruminasyondaki cinsiyet farklılıklarını açıklamaya çalışmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, ruminasyonun alt boyutlarından geniş getirir gibi düşünme (brooding) puanlarının endişeden bağımsız olarak, yaşantısal kaçınma ve depresif belirtileri yordadığı ve geniş getirir gibi düşünme boyutundan yüksek puan alan katılımcıların problem çözme becerilerini yetersiz olarak algıladıkları görülmüştür. Derinlemesine düşünme (reflective pondering) boyutundan yüksek puan alan katılımcılar ise problem çözme becerilerini yeterli olarak değerlendirmişlerdir. Ayrıca bulgular, kadınların erkeklere oranla daha fazla ruminasyon eğilimi sergilediklerini göstermiştir (Neziroğlu, 2010).

Dora (2012) çalışmasında; toplumsal cinsiyet, özdenetim, duygu yönetimi, ruminasyonun sınav kaygısı ile olan ilişkileri 188 katılımcı ile incelenmiştir. Araştırma sonucunda incelenen değişkenlerin sınav kaygısını anlamlı şekilde yordadığı fakat ruminasyonun yansıtma alt boyutunun sınav kaygısı ile ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aşçıoğlu-Önal (2014), üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme düzeylerinin; ilişkilerle ilgili bilişsel

çarpıtmalar, empati ve ruminasyon tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığını incelemiştir. Ruminasyon değişkeninin başkasını affetmeyi anlamlı düzeyde yordamadığı fakat kendini affetmeyi empatinin kişisel rahatsızlık alt boyutu ile birlikte anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Yılmaz (2014), kaygı ve depresyon belirtilerinin açıklanmasında, endişe ve ruminasyonun birlikte rolünün olup olmadığını araştırmıştır. Kişinin saplantılı düşünceleri endişe ile birleştiğinde, geçmişteki olumsuz yaşantılarının gelecekte tekrarlayacağını düşünmesine sebep olmakta, dolayısıyla depresif belirtileri açıklamaktadır. Saplantılı düşünme aynı zamanda sürekli kaygı ve somatik kaygıyla da ilgili bulunmuştur. Fakat derin düşünme tarzı ruminasyon, depresif belirtiler ve her iki tür kaygıyla da ilişkili bulunmamıştır. Endişe ise sürekli kaygıyı yordamakta iken somatik kaygıyla arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Sarıçam (2014) araştırmasında, “Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Bir Müdahale Programının ruminasyon üzerindeki etkisini” deneysel olarak incelemiştir. Araştırma, Self Ruminasyon Ölçeği’nden düşük puan alanlar arasından rastgele seçilen 33 katılımcı ile yürütülmüştür. Deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen Çözüm Odaklı Kısa Süreli Müdahale Programı, plasebo grubuna ise Eğitici Facebook Kullanımı ve Medya Okuryazarlığı Eğitim Programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Programlar haftada bir kez, yaklaşık 50 dakika süren 6 oturumdan oluşmaktadır. Programın deney grubundakilerin ruminasyon seviyelerini azalttığı, kalıcılık ölçümlerinde bu durumun korunduğu görülmüştür. Diğer iki grubun öntest son test puanları arasında anlamlı farklılık olmamıştır.

Yüksel (2014) araştırmasında; kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü bütüncü şekilde ele alan bir model oluşturmuştur. Çalışma iki bölümden oluşmaktadır. İlk olarak PDVTÖ Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Asıl çalışmada, 1026 üniversite öğrencisine Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği, Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri ve Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği uygulanmıştır. Depresyon belirtileri kontrol edildikten sonraki ilişkileri yordayan 16 hipotezden oluşan bir araştırma modeli oluşturulmuştur. Oluşturulan model testi ile depresyon belirtileri kontrol edilmiş; güvenli bağlanma puanlarındaki artış pozitif duyguları artırdığı, negatif

duyguları azalttığı ve pozitif ruminasyon değerindeki artışı yordadığı; güvensiz bağlanma değerindeki yükselmenin ise pozitif duyguda azalma düzeyinde artışı yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte güvensiz bağlanma değerindeki yükselmenin belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı düzeyindeki artışı yordadığı görülmüştür. Duygu düzenleme yönünden bakıldığında; pozitif ruminasyon değişkenleri ve negatif duyguları azaltma açısından, duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek düzeyde olmasının belirsizliğe tahammülsüzlük değerinde artışı yordadığı, kaygı düzeyinde ise düşüşü yordadığı görülmüştür. Pozitif duyguda azalma yönündeki artış ise belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı düzeyindeki artışı yordamaktadır. Bunlara ek olarak belirsizliğe tahammülsüzlük değerindeki yükselmenin, kaygı düzeyindeki artışı yordadığı da belirtilmiştir.

Anayurt (2017), ruminasyon ile duygu düzenleme, bilişsel esneklik, erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcıların ruminasyon düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bilişsel esnekliğin alt boyutlarının ruminasyonun alt boyutlarını yordadığı, ruminasyonun saplantılı düşünme alt boyutunun duygu düzenlemenin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmayı yordadığı, ruminasyonun alt boyutu olan derin düşünmenin ise bilişsel yeniden değerlendirmeyi yordadığı ancak bastırmayı yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bilişsel davranışçı yaklaşımın ruminasyon üzerinde ki etkisini inceleyen Genç (2017) ergenlerde grupta psikolojik danışma ile saplantılı düşünme ve derin düşünme puanlarında düşüş sağlamıştır. Aydın, (2017) 715 lisans öğrencisinin katılımı ile psikolojik esnekliğin dolaylı etkisi yoluyla ruminasyonun bilişsel sınav kaygısını ne ölçüde yordadığını incelemiş ve pozitif yönde yordadığını bulmuştur.

Yapan (2018), otomatik düşünceler, ruminasyon, düşünce baskılama ve işlevsel olmayan tutumların depresyon ve anksiyete üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre depresyon belirtilerini anlamlı yordayan değişkenler; otomatik düşünceler ve ruminasyonun derin düşünme alt boyutu iken, anksiyete belirtilerinin anlamlı yordayıcıları; otomatik düşünceler, düşünce baskılama ve ruminasyon toplam puanı olarak bulunmuştur.

İzçınar (2018) benlik farklılaşmasının, ruminatif düşünce biçimi ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisini araştırmıştır. 26 yaş ve üzeri 300 bireyden oluşan

katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Benliğin Ayrışması Ölçeği, RDBÖ ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği uygulanmıştır. Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimi toplam varyansının yaklaşık %24'ünü, duygu düzenleme güçlüğü toplam varyansının yaklaşık %39'unu açıkladığı belirlenmiştir. Duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağlılık farklılaşma boyutlarının ruminatif düşünce biçimini negatif yönde anlamlı yordadığı görülmüştür.

Elma (2018), ergenlerde ruminasyon düzeyi ve yeme tutumu arasındaki ilişkiyi bazı değişkenler açısından incelemiştir. Basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 400 lise öğrencisine; kişisel bilgi formu, Yeme Tutum Testi, Beck Depresyon Envanteri, Ruminatif Tepki Ölçeği (kısa form) uygulanmıştır. Bu çalışma sonuçları, hem ruminasyonun hem de saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığını; kadınların erkeklerden daha fazla puan aldığını göstermektedir. Ergenlerde yeme tutumu ile ruminasyon düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ifade etmiştir. Çalışmada ayrıca depresyonu olan ergenlerin yeme tutumu, ruminasyon ve alt boyutlarının puanlarının, depresyonu olmayan ergenlere göre anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür.

Cenkseven-Önder ve Utkan (2018) araştırmalarında, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile algıladıkları stres arasındaki ilişkide ruminasyon ve olumsuz duygudurum düzenlemenin aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmada yaş ortalaması 21.64 olan 745 üniversite öğrencisine “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Algılanan Stres Ölçeği”, “Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği” ve “Olumsuz Duygudurum Düzenlemesi Ölçeği” uygulanmıştır. Aracılık analizlerinde regresyon temelli aracılık makrosu, dolaylı etkilerin anlamlılığını incelemek için hem Sobel Z, hem de bootstrapping prosedürü kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ruminasyonun ve olumsuz duygudurum düzenlemenin bilinçli farkındalık ve algılanan stres arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Altıntaş (2018), kumar oynama bozukluğu tanısı almış bireylerin kaygı, depresyon, ruminasyon ve dürtüselliklerini incelemiştir. Kumar bozukluğu olan hastalarda depresyon, anksiyete ve ruminatif düşünce puanlarının kontrol grubuna (kumar dışı nedenlerle bağımlılık tanısı almış kişiler) göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Yıldız (2019), benlik farklılaşması, affedicilik ve

ruminasyon arasındaki ilişkileri inceleyerek benlik farklılaşması ve affediciliğin ruminasyonu yordayıcılığını araştırmıştır. Araştırmada yaş ortalaması 24.2 olan 283 üniversite öğrencisine Benlik Farklılaşması Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Ruminatif Yanıt Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi kullanılarak yapılan analiz sonuçlarına göre, benlik farklılaşması ile affedicilik arasında pozitif, benlik farklılaşması ile ruminasyon arasında ve affedicilik ile ruminasyon arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Benlik farklılaşmasının, ruminasyon ve ruminasyonun alt boyutlarından saplantılı düşünme ve derin düşünmeyi yordadığı fakat affediciliğin modele katkı sağlamadığı tespit edilmiştir.

Ferlibaş (2019), ergenlerde internet bağımlılığını, depresyon ve anksiyete, ruminasyon ve problem çözme becerisini bazı demografik değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ebeveynleri tarafından internet kullanımı kısıtlanan, zayıf problem çözme becerisine sahip olanların ve 15 yaş grubundaki ergenlerin internet bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen bulgularla ergenlerin karşılaştığı kaygı ve ruminatif düşünme tarzı ile depresyonun internet bağımlılığını yordadığı tespit edilmiştir.

Armutlu (2019), 18-30 yaş aralığında 74 erkek, 225 kadın ile yaptığı araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyon, erteleme eğilimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide dürtüselliğin sıkışıklık alt boyutunun düzenleyici etkisini ve bu etkiyle açıklanan psikolojik belirtilerde hangi tür ruminasyonun etkisinin daha fazla olduğunu incelemiştir. Elde edilen bulgular dürtüselliğin sıkışıklık boyutunun orta ve yüksek düzey etkisinde, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artış ruminatif düşünme ve genel erteleme eğilimi aracılığıyla psikolojik belirtiler düzeyindeki artışı yordadığını göstermiştir.

Topal (2019), 696 lise son sınıf öğrencisinin sınav kaygısı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünü incelemiştir. Bulgulara göre, sınav kaygısı ile ruminasyon arasında orta düzeyde pozitif anlamlı ilişki olduğu, ruminasyonun olumsuz mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği bulunmuştur.

Turan (2019), bilinçli farkındalık, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük, ruminasyon ve anksiyete duyarlılığının 364 lisansüstü öğrencisinin öznel iyi oluşu üzerindeki rolünü incelemiştir. Kullanılan veri toplama araçları; Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS), Bilinçli

Farkındalık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, RTÖ ve Anksiyete Duyarlılığı Endeksidir. Analiz sonuçları, toplam öznel iyi oluş puanlarının bilinçli farkındalık ile pozitif ilişkili; belirsizliğe karşı tahammülsüzlük, ruminasyon ve anksiyete duyarlılığı ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bilinçli farkındalığın lisansüstü öğrencilerin toplam öznel iyi oluş puanlarındaki değişimin %14'ünü; bilinçli farkındalık, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük, ruminasyon ve anksiyete duyarlılığının ise toplam öznel iyi oluş puanlarındaki değişimin %29'unu açıkladığını göstermiştir.

Kocalar (2019), üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolünü incelemiştir. Jamovi ve RStudio programları kullanılarak yapılan Basit Aracılık Analizi sonuçlarına göre uyumsuz mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyonun tam aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Uyumlu mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme davranışı arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki varken, öz eleştirel ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Kalfa ve Yalçınkaya-Alkar (2019), üstün yetenekli ergenlerin psikolojik sağlıklarını yordayan değişkenlerin yer aldığı araştırmaları derlediği çalışmada; yüksek mükemmeliyetçiliğe sahip üstün yetenekli ergenlerin ruminasyon eğiliminin de yüksek olduğunu ve ruminasyonun mükemmeliyetçilik seviyesi ve psikolojik sağlıklarının arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğunu göstermektedir. Beklentilerini gerçekleştiremeyen mükemmeliyetçi kişilik özelliği gösteren ergenler, bu durumu tekrar tekrar düşünmeye başlamaktadır. Durumla başa çıkamadıkları zaman depresif belirtiler başlamaktadır.

Yazıcı -Kabadayı ve Öztürk (2020), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve ruminasyon düzeyleri ile dikkat kontrolleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öznel iyi oluş ile ruminasyon arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulurken; ruminasyon ile dikkat kontrolü arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Kırkık (2020), üstbilis ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide ruminasyon ve bilişsel esnekliğin aracılık rolünü incelemiş ve bilişsel esneklik ve ruminasyonun, üstbilisler ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuştur. Ayrıca bilişsel esnekliğin, ruminasyon ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide de kısmi aracılık rolü üstlendiğini göstermiştir.

Yardımcı (2020), dezavantajlı bir kişilik yönelimi olan Sosyal Olarak Algılanan (SOA) Mükemmeliyetçiliğe sahip ileri ergenlerde, akademik ruminasyonun başarı hedef yönelimleri üzerindeki etkisini ölçmeyi amaçlayan çalışmada, 32 SOA ve 32 SOA olmayan ileri ergenlik dönemindeki bireylerle çalışmış ve akademik ruminasyonun öğrenme-yaklaşma hedef yönelimleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı; ayrıca SOA ve SOA olmayan gruplar arasında herhangi bir farklılaşmaya rastlanmadığı sonucuna ulaşmıştır. Fakat çalışmada sınırlılık olarak ruminasyon türlerini incelemediğini belirtmiştir.

Yüksel ve diğerleri (2020), Lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada akademik erteleme davranışlarının azalmasında bilişsel esneklik seviyelerinin yükselmesi ve ruminatif düşüncelerinin azalmasının etkisi olup olmadığını tespit etmeyi amaçlamıştır. Sonuçlar ruminasyon düzeyi arttıkça akademik erteleme davranışının da arttığını, ruminasyon ile bilişsel esnekliğin negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu göstermektedir. Akademik ertelemedeki toplam varyansın %11'ini ruminasyon ve bilişsel esneklik değişkenleri açıklamıştır. Ruminasyon puanları cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.

Traş ve diğerleri (2020), çalışmalarında kişilerarası yetkinlik ve yaşam memnuniyeti ile kişilerarası bir suç hakkında ruminasyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yaş ortalaması 30 olan 434 katılımcı ile yapılan çalışmada Kişiler Arası Yetkinlik, Kişiler Arası Suç Hakkında Ruminasyon ve Yaşam Memnuniyeti Ölçekleri kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, kişilerarası yetkinlik ve yaşam memnuniyeti puanları ile kişilerarası bir suç hakkında ruminasyon puanları arasında anlamlı negatif yönlü ilişkiler vardır ve kadınların kişilerarası bir suç hakkındaki ortalama ruminasyon puanları erkeklerden önemli ölçüde daha yüksektir. Regresyon analiz sonucuna bakıldığında ise kişiler arası yetkinlik ve yaşam memnuniyeti değişkenleri ruminasyonu yordamaktadır.

Demir (2020), 500 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada ergenlerde affetme, ruminasyon, öfke ifade tarzları arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırma sonuçlarında; affetme ile ruminasyon arasında anlamlı ilişki çıkmamıştır fakat affetmenin tanıma alt boyutunun ruminasyon toplam puanı ile anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte ergenlerde ruminasyon ile öfkeyi içe bastırma, sürekli öfkeli ve öfkeyi dışa yansıtma arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca öfke ve ruminasyonu içe atma puanları kızlarda erkeklerden anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Regresyon analizinde ise affetme

toplam puanını, öfke ifade tarzının tüm alt boyutları anlamlı düzeyde yordarken; sürekli öfkenin ve ruminasyonun anlamlı düzeyde yordamadığı belirtilmiştir.

#### **2.4 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) çalışmasında bireylerin depresyona verdikleri tepkilerle depresyon süresinin ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Ruminatif tepkilere bağlı depresyon belirtilerinin neden ve sonuçlarına odaklanan insanların, dikkatlerini bu belirtilerden uzaklaştırma eğiliminde olan insanlardan daha uzun süre depresyonu yaşayacakları vurgulanmıştır. Ruminatif tepkilerin depresif ruh hali ile ortaya çıkan, ön yargılı olumsuz düşüncelere yer vermesi problemin çözümüne engel teşkil ettiğinden depresyon süresinin uzamasına neden olduğu ortaya konulmuştur. Bu teoriyi saha ve laboratuvar çalışmalarının desteklediği ifade edilmiştir. Yine bu çalışmada Tepki Biçimleri Teorisi oluşturulmuş, kadınların erkeklere göre daha fazla depresif belirtilere sahip olmaları ve depresyon süreleri değerlendirilmiştir. Ayrıca çalışmada depresif insanlara, ruminatif tepkilere olan bağlılıklarını azaltmaya ve depresyona götüren tepki biçimlerini engellemeye yönelik önerilere yer verilmiştir.

Papageorgiou ve Wells (2001a), ruminasyonu majör depresyon ve üst biliş açılarından incelemişlerdir. Major depresif teşhisi alan hastalar üzerinde yarı yapılandırılmış görüşme yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bütün hastaların ruminasyon hakkında olumlu ve olumsuz algıları olduğu bulunmuştur. Ruminasyonu olumlu gören hastaların ruminasyonu başa çıkma yöntemi olarak gördükleri bulunmuştur. Ruminasyon hakkında olumsuz olan hastaların ise ruminasyonu kontrol edilemeyen ve zararlı yönlerini gördüklerini ve sosyal açıdan zararlı bulduklarını göstermektedir.

Treynor ve diğerleri (2003), ruminasyonun depresyon ile ilişkisini araştırmışlardır. Boylamsal ve eşzamanlı çalışmayı içeren bu araştırmada ruminasyonun kısa vadede depresyonun daha ağır seyretmesine eşlik ettiği, fakat uzun vadede bireylerin daha az depresif olmalarını sağladığı bulunmuştur. Araştırmacılar, ruminasyonun derinlemesine düşünme tarafının uzun vadede bireyin problem çözme becerilerinin geliştirerek depresyonun azaltılmasını sağlayabileceğini tartışmışlardır. Kadınların depresif belirtilerinin ruminasyonla birlikte erkeklere göre farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada RTÖ kısa formunu oluşturmuşlardır.

Muris ve diğeri (2004), ruminasyonu endişe değişkeni açısından incelemiştir. 12-17 yaş arası 337 klinik bir rahatsızlığı bulunmayan ergen üzerinde araştırma yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ruminasyon ve endişenin anksiyete belirtileriyle depresif belirtilerde olduğundan daha kuvvetli bir ilişkide olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmaya göre ruminatif belirtiler kontrol edilse de endişenin anksiyete belirtilerinin bir parçası olmasına rağmen endişenin kontrol edildiğinde ruminasyonun artık depresif belirtiler ile ciddi bir ilişkisi olmadığı bulunmuştur. Araştırma bulguları ruminasyonun depresyon ile ilişkisinin çok araştırılmasına rağmen endişe ve anksiyete belirtileri ile çıkan güçlü ilişkisini vurgulamaktadır.

Olson ve Kwon (2008), çalışmalarında, depresif belirtiler için diatez olarak hem mükemmeliyetçiliğin hem de ruminasyonun belirli boyutları arasındaki etkileşimi incelemektedir. 305 katılımcı ile mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve depresif belirtilerle ilgili ölçümleri yapılarak analizleri yapılmıştır. Sonuçlar, mükemmeliyetçiliğin kendine odaklı ve sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik boyutlarının yüksek seviyelerine sahip bireylerin, yüksek seviyelerde derin düşünme ruminasyonunun ve yüksek stresin zaman içinde depresif belirtilerde en büyük artışları yaşadıklarını gösterdi. Ayrıca sonuçlar, depresyon için diatez olarak kendine yönelik ve sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin rolünün kara kara düşünmeye bağlı olduğunu ortaya koydu.

Hoff ve Muehlenkamp (2009) çalışmalarında 170 üniversite öğrencisi ile depresyon ve anksiyete ile birlikte mükemmeliyetçilik ve ruminasyonun intihara meyilli olmayan kendi kendine yaralanmaya (NSSI) katkısını açıklamayı amaçlamışlardır. Grup karşılaştırmaları, NSSI öyküsü olan katılımcıların NSSI olmayan kontrollerden sonra önemli ölçüde daha fazla ruminasyon ve depresif ve endişe semptomları göstermiştir. Sonuçlar, yüksek depresyon ve anksiyete seviyelerinin ve ruminatif bilişsel bir tarzın NSSI için kırılganlığı artırabileceğini ve mükemmeliyetçiliğin katkısını açıklığa kavuşturmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermiştir.

Grant ve Beck (2010), 127 lisans öğrencisi ile yaptığı çalışmada ara sınav öncesi ve sonrasındaki beş günlük süreçte öğrencileri izlemiştir. Yapılan regresyon analizleri ile yüksek düzey sınav kaygısının ruminasyonu yordadığı bulunmuştur. Böylece sınav kaygısında yaşanan artışın ruminasyon için önemli bir risk faktörü oluşturduğu görülmüştür.

Takano ve Tanno (2010), Japonya'da Üniversite öğrencileriyle yürüttükleri bir çalışma sonucunda olumlu inançlar hem ruminasyon hem de derinlemesine düşünme ile pozitif olarak ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte ruminasyon pozitif olarak depresyon ile ilişkilendirilmiş ve derinlemesine düşünmenin de depresyon ile ilişkisi saptanmıştır.

Wu ve diğerleri (2019), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada güven, başkalarını affetme, ve ruminasyon ilişkisini ele almışlardır. Çalışma sonucunda güven ve bir başkasını affetme arasında olumlu ilişki bulunmuştur. Güven ve affetme düzeyi yüksek olanların öfke ile ilgili ruminasyon düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür.

Egan ve diğerleri (2014), ruminasyonun travma sonrası stres bozukluğu ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini incelemiştir. Çalışmanın katılımcıları travma sonrası stres bozukluğu tedavisi görmekte olan 30 kişiden oluşuyordu. Sonuçlar, mükemmeliyetçilik ve travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının önemli ölçüde ilişkili olduğunu ve ruminasyonun "hatalara karşı endişe" ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkinin önemli bir aracısı olduğunu göstermektedir.

O'Mahen ve diğerleri (2015), doğum sonrası anneleri ile yaptığı çalışmada ebeveynlikte problem çözme becerileri ile ruminasyonun ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulguları, ruminasyon seviyesi yüksek annelerin ebeveynlikte daha zayıf problem çözme becerileri olduğunu ve problem çözme becerilerine daha az güvendiklerini göstermektedir. Böylece ruminasyonun depresif ruh hali ve annenin ebeveynlik kalitesi üzerinde etkili bir mekanizma olabileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Hasegawa ve diğerleri (2016), sürekli ruminasyon ile problem çözme stratejilerinin etkililiği arasındaki ilişki ve ruminasyon ile Sosyal Problem Çözme Envanterinin Gözden Geçirilmiş Kısa Versiyonunun her bir boyutu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 223 lisans öğrencisine Beck Depresyon Envanteri, RTÖ, Means-Ends Problem Çözme Testi ve Sosyal Problem Çözme Envanteri uygulanarak yapılan araştırma sonucunda toplam RTÖ puanları ve alt ölçek puanlarının problem çözme testi puanları ile anlamlı ilişki göstermediği bulunmuştur. Sürekli ruminasyonun problem çözme stratejilerinin etkililiğiyle ilişkili olmadığını fakat durum ruminasyonunun problem çözme testine yanıt verirken, stratejilerin kalitesini bozduğunu göstermiştir. Sosyal problem çözme

puanları ile ilişkiye bakıldığında ise ruminasyonun ve özellikle saplantılı düşünme alt boyutunun olumsuz çevresel koşullar ve olaylardan kaçınmaya çalışan bilişsel ve davranışsal tepkilerin parçası olduğunu göstermiştir.

Pena ve Losada (2017), yaptıkları çalışmada ruminasyonun sınav kaygısı ile duygusal dikkat arasındaki ilişkide tam aracılık rolü üstlendiği sonucuna varmışlardır. Yaşları 14-19 arası olan 385 ergen bireyin katıldığı çalışmada ayrıca duygusal dikkat seviyeleri yüksek olan katılımcıların sınav sırasında olumsuz duygularını kontrol edememelerinin ruminasyona sebebiyet verdiği tespit edilmiştir.

Rivière ve Douilliez (2017), yaşları 18 ile 25 arasında değişen 390 katılımcı ile ruminasyonun mükemmeliyetçilik ve yeme bozuklukları semptomları arasında bir arabulucu olup olmadığını ve cinsiyetin mükemmeliyetçilik ve yeme bozuklukları semptomları ile mükemmeliyetçilik ve ruminasyon arasındaki bağlantının moderatörü olup olmadığını incelemiştir. Veriler; RTÖ, Yeme Tutumları Testi ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılarak toplanmış ve analiz edilmiştir. Sonuçlar, uyumsuz değerlendirme kaygıları ve pozitif çabalama mükemmeliyetçiliğinin derin düşünme ruminasyon yoluyla yeme bozuklukları semptomları üzerinde dolaylı etkileri olduğunu; cinsiyetin, yalnızca uyumsuz değerlendirici kaygılar mükemmeliyetçiliği ve yeme bozuklukları semptomları arasındaki bağlantıda moderatör olduğunu göstermiştir. Yeme bozukluklarının önlenmesi ile ilgili tedavilerde ruminasyon ve mükemmeliyetçiliğin tedaviye dahil edilmesini ve cinsiyet farklılıklarını vurgulamışlardır.

Xie ve diğerleri (2019) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasında; 2002 ile 2017 yılları arasında yürütülmüş mükemmeliyetçilik, ruminasyon, sıkıntı (distress) ve endişe (worry) arasındaki ilişkiyi inceleyen 15 çalışmanın bulgularını incelenmiş ve sonuçları karşılaştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre uyumlu mükemmeliyetçilik ile ruminasyon arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur fakat bu ilişki düşük düzeydedir. Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin her ikisi ile sıkıntı duygusu arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık rolü olduğu gözlenmektedir.

Yang ve Li (2020), uyumsuz ruminatörlerle yaptıkları deneysel çalışmada etkileyici yazmada olumlu ruminasyon eğitiminin, psikolojik uyum ve çalışma belleği güncelleme kapasitesi üzerindeki etkisini araştırmışlardır. 70 sağlıklı

üniversite öğrencisi arasından PANRS' in negatif ruminasyon puanları 2.30 veya daha yüksek olan 20 uyumsuz (maladaptif) ruminator deney ve kontrol grubuna rastgele alınmışlardır. Deney grubuna etkileyici yazma ile birleştirilmiş olumlu ruminasyon eğitimi danışman tarafından haftada 1 kez 30 dakika olmak üzere toplam 5 kez uygulanmış, kontrol grubuna müdahale edilmemiştir. Sonuçlar eğitimin etkili olduğunu ve ruminasyonun çalışma belleği kapasitesi üzerinde nedensel bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Hongfei ve Wuqiu (2020), PANRS ölçeği kullanarak belirledikleri uyumsuz ruminatörlere psikolojik danışmanlık yöntemiyle pozitif ruminasyon müdahale programı uygulayarak, negatif ruminasyon, depresyon ve kaygı düzeylerinin azaldığını aksine yaşam doyumunun iyileştiğini raporlamışlardır.

Ruminasyonla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında depresyon, kaygı, endişe, öfke kontrolü, problem çözme, mükemmeliyetçilik, problem çözme, affetme, kendine zarar verme, madde kullanımı, yeme bozukluğu, internet bağımlılığı, sınav kaygısı, yaşam memnuniyeti, kendine güven, iyi oluş gibi birçok değişkenle arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmalarda genç ergenler, üstün yetenekli ergenler, genç yetişkinler, tanı almış gruplarla çalışılmıştır. Genel olarak olumsuz bir düşünme şekli olarak ele alınan ruminasyon kavramının olumsuz durumlarla ilişkileri olduğu ya da yordadığı açıklanmıştır. Ruminasyon türlerinin de değişkenleri açıklamada önemli olduğu, uyumlu ya da işlevsel yapısının olduğu çalışmalarla ortaya konulmuştur. Çalışmalar kesitsel, boylamsal ya da deneysel olarak yapılmıştır. Lise öğrencileriyle yapılan araştırmalar sınav kaygısı, madde kullanımı, öfke kontrolü, akran zorbalığı, depresif belirtiler, yeme bozuklukları, internet bağımlılığı gibi özelliklerin ruminasyon ile açıklanabildiğini göstermiştir. Sınav kaygısını azaltmak, öfke kontrolünü sağlamak, yeme bozukluklarını önlemek, madde kullanımını, depresif belirtileri azaltmak, yaşam doyumunu, iyi oluş, mutluluk gibi olumlu duyguları artırmak için ruminasyon seviyelerini tespit etmek ve buna göre önleyici yöntemler belirlemek önemlidir.

Deneysel çalışmalar pozitif düşünme eğitimi gibi farklı çözüm odaklı yöntemlerle olumsuz ruminasyonun azaltılabileceği, olumlu düşüncelerin ise artırılabilceğini ortaya koymuştur. Ruminasyonu bir duygu düzenleme stratejisi olarak ele alan çalışmalarda olumsuz durumlara ya da olumlu durumlara karşı verilen tepkiler olarak ele alınmaktadır. Psikolojik uyum için önemi kanıtlanan ve birçok araştırmaya konu olan ruminasyonun ileriki çalışmalarda da ölçülmeye

alışılacağı aşıkârdır. Bu sebeple olumlu ve olumsuz durumlara karşı pozitif ve negatif ruminasyonu tek ölçekle değerlendirebilen 23 maddelik kısa bir öz bildirim leği olan PANRS'ın Türk lise öğrencileri örnekleminde geçerlik güvenirlik çalışmasının yapılması amaçlanmıştır. Ölçeğin, lkemizde bu alanda yapılacak kesitsel, boylamsal ya da deneysel çalışmalarda kullanılabileceği düşünülmektedir.



### 3. YÖNTEM

Bu araştırma Yang ve arkadaşları tarafından 2018 yılında “The positive and negative rumination scale: Development and preliminary validation” adlı çalışma ile geliştirilmiş Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlama çalışmasıdır. Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi bölümlerine yer verilmiştir.

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada başka bir kültürde geliştirilen bir ölçeğin Türk lise öğrencileri örnekleminde psikometrik özellikleri incelenmiştir. Ölçeğin Türk örneklemindeki özellikleri betimsel analizlerle ortaya konmuştur. Bu yönüyle araştırma betimsel araştırma niteliği taşımaktadır. Ölçeğin geçerliği, daha önce geçerliği kanıtlanmış ölçme araçlarının puanlarını ölçüt olarak incelendiğinden araştırmanın bu bölümünde ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2009).

#### 3.2 Çalışma Grubu

Çalışma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılının bahar döneminde Türkiye’de batı karadenizde yer alan orta ölçekli bir il merkezinin ortaöğretim kurumlarında hazırlık, 9., 10., 11. ve 12. Sınıflarında öğrenim gören 1016 öğrenciden oluşmuştur. Tablo 3.1’de öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türlerine göre dağılımları verilmiştir.

**Tablo 3.1** Çalışma grubundaki öğrencilerin cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeylerine göre dağılımı.

Okul Türü	Öğrenci Sayısı												
	Hazırlık		9.Sınıf		10.Sınıf		11.Sınıf		12.Sınıf		Genel Toplam		
	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	T
Anadolu Lisesi	0	0	130	72	182	66	87	22	21	12	420	172	592
Anadolulam-Hatip Lisesi	0	0	77	6	47	1	16	28	35	14	175	49	224
Fen lisesi	0	0	29	13	25	7	13	1	7	3	74	24	98
Sosyal Bilimler	36	5	14	2	9	5	8	1	17	5	84	18	102
Cinsiyete Göre Toplam	36	5	250	93	263	79	124	52	80	34	753	263	1016
Genel Toplam	41		343		342		176		114		1016		

E: Erkek K: Kız

Buna göre çalışma grubundaki öğrencilerin 753'ü (% 74.1) kız öğrenci ve 263'ü (% 25.9) erkek öğrenciden oluşmakta, öğrencilerin 592'si (% 58.3) Anadolu Lisesinde, 224'ü (% 22) Anadolu İmam Hatip Lisesinde, 98'i(% 9.6) Fen Lisesinde, 102'si (% 10) Sosyal Bilimler Lisesinde öğrenim görmektedir. Bu öğrencilerden 41'i (% 4.1) hazırlık sınıfı, 343'ü (% 33.7) 9. Sınıf, 342'si (% 33.7) 10. Sınıf, 176'sı (% 17.3) 11 Sınıf, 114'ü (% 11.2) ise 12. Sınıf düzeyinde eğitim görmektedir (Tablo 3.2).

**Tablo 3.2** *Çalışma grubundaki öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler.*

Değişkenler		f	%
Okul Türü	Anadolu Lisesi	592	58,3
	Anadolu İmam-Hatip Liseleri	224	22,0
	Fen lisesi	98	9,6
	Sosyal Bilimler	102	10,0
Cinsiyet	Kız	753	74,1
	Erkek	263	25,9
Sınıf Düzeyi	Hazırlık Sınıfı	41	4,1
	9. Sınıf	343	33,7
	10. Sınıf	342	33,7
	11. Sınıf	176	17,3
	12. Sınıf	114	11,2

### 3.3 Verilerin Toplanması

Araştırma izni için 2021/37 protokol numarası ile etik kurula başvurusu yapılmış ve 01.02.2021 tarihli 2021/1 toplantısında verilen kararlar araştırma uygun bulunmuştur. Milli eğitim müdürlüğünden 19.03.2021 tarih ve E-39307281-605.0122735428 sayılı izin ile de liselerde öğrenim gören gönüllü katılımcılara, basit ifadeli cümlelerin yer aldığı uygulama süresi yaklaşık 30 dakika olan ölçekler google-form aracılığı ile çevrim-içi olarak uygulanmış ve veriler toplanmıştır.

### 3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırmada Treynor ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen, Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Ruminatif Tepki Ölçeği Kısa Formu; Feldman (2008) tarafından geliştirilen Yüksel (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan Pozitif Duygulanıma Tepki Ölçeği ve son olarak Yang ve

diğerleri (2020) tarafından geliştirilen ve bu araştırmada çeviri tekrar çeviri yöntemiyle Türkçe formu hazırlanan Pozitif ve Negatif Ruminasyon ölçekleri kullanılmıştır.

### **3.4.1 Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeği**

Yang ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeği (The Positive and Negative Rumination Scale) 4'lü likert tipi bir derecelendirmeye ("1" hiçbir zaman, "2" bazen , "3" çoğunlukla, "4" her zaman) sahiptir ve 23 maddeden oluşur. Pozitif Ruminasyon 2 faktörden oluşurken (Mutluluğun Keyfini Çıkarma ve Olumlu Başa Çıkma), Negatif Ruminasyon ise 3 faktörden (Mutluluğu Bastırma, Kendini Reddetme ve Negatif İlişkilendirme) oluşmuştur. Ölçek geliştirme çalışmasında 428'i erkek, 525'i kadın ve yaş ortalaması 19,57 olan toplam 953 üniversite öğrencisi; doğrulama çalışmasında ise ortalama yaşı 14,3 olan (9–19 yaş) 718 ortaokul ve lise öğrencisi (357 erkek, 359 kadın, 2 kayıp) ile çalışılmıştır.

Ölçek uyarlama çalışması için Hambleton & Patsula (1998) tarafından belirlenen adımlar izlenmiştir. PANRS, ruminasyon kavramını çok boyutlu ele alabilecek geçerliği ve güvenilirliği kanıtlanmış bir test olduğundan uyarlama çalışması yapılmaya karar verilmiştir. Ölçek sahibine (Hongfei Yang) elektronik posta yoluyla ulaşılmış ve ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması için izin alınmıştır. Çeviri çalışması için ikisi üniversite akademik kadrosunda bulunan doktor öğretim üyesi, dördü milli eğitim kurumlarında İngilizce öğretmeni olan altı alanında uzman kişi seçilmiştir. Her bir uzmana ayrı ayrı yaptırılan çeviriler araştırmacılar tarafından karşılaştırılmış ve ortak yapılan çeviri maddeleri ile Türkçe form oluşturulmuştur. İngilizce öğretmeni olan iki uzman Türkçe'den İngilizce'ye geri çeviri yapmıştır. Karşılaştırılan formların anlam bakımından eşit olduğü görülmüştür. Türkçe form 1016 kişilik çalışma grubuna uygulanarak geçerlik güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Hambleton & Patsula, 1998). Çalışma grubunu temsil eden hem Türkçe hem İngilizce bilen öğrenci olmadığından dilsel eşitlik için pilot uygulama yapılma aşaması yapılamamıştır.

Ölçeğin orjinal formunun geliştirilme çalışmasında yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ölçeğin iki ayrı ikinci derece alt ölçekten oluşan beş faktörü olduğünü göstermiştir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda 5 faktörlü yapının toplam varyansın %55.12 sini açıkladığı saptanmıştır (KMO = 0.87). Bu modelde faktörlerin standartlaştırılmış regresyon ağırlıkları şu şekilde

sıralanmıştır: Mutluluğun Keyfini Çıkar (.61 – .80), Mutluluğu Bastırma (.55 – .71), Negatif İlişkilendirme (.46 – .70), Olumlu Başa Çıkma (.52 – .77) ve Kendini Reddetme (.64 – .73). Beş faktör için gerçekleştirilen ikinci sıra AFA sonucu, Mutluluk Keyfini Çıkarma ve Olumlu Başa Çıkma faktörleri Pozitif Ruminasyon üzerinde sırasıyla .75 ve .86 ve Mutluluğu Bastırma, Kendini Reddetme, Negatif İlişkilendirme faktörleri Negatif Ruminasyon üzerinde sırasıyla .77, .74 ve .83 yük değeri göstermiştir. DFA sonuçları modelin verilere iyi bir uyum sağladığını göstermiştir (CFI = .96, NNFI = .96, RMSEA = .049 (.046 – .051), SRMR = .49). İki pozitif ruminasyon alt ölçeğinin birbirleriyle pozitif ilişkili olduğu ve üç olumsuz ruminasyon alt ölçeğinin puanlarının da pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Olumlu ruminasyon alt ölçekleri, olumsuz ruminasyon alt ölçekleri ile negatif ve anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. PANRS toplam puanları, pozitif ve negatif ruminasyon arasındaki ayrımı bulanıklaştırdığı için toplam puan yerine iki alt ölçek puanlarının kullanılması önerilmiştir. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı  $r = .68 \sim .88$  arasında bulunurken; beş birinci dereceden alt ölçek ve 2 sıra alt ölçeğinin yeterli iç tutarlılığa sahip olduğu bulunmuştur (Cronbach  $\alpha = .68 \sim .84$ ).

Pozitif Ruminasyon alt ölçeği, olumlu ve olumsuz duygu durumuna karşı pozitif düşünceleri değerlendirmektedir. Mutluluğun Tadını Çıkarma faktöründeki maddeler; insanların mutluluk, sevinç, heyecan gibi olumlu duygular yaşadığında kendiyile ya da geleceği ile ilgili olumlu duygularını pekiştirecek düşüncelere ne kadar sahip olduğunu değerlendirmektedir. Olumlu duygulanıma karşı pozitif ruminasyonu ölçmektedir (Örnek madde: “Hayat ne kadar harika diye düşünürüm”, “Kendimle gurur duyduğumu düşünürüm”). Olumlu Başa Çıkma faktöründeki maddeler kişinin üzüntü, kızgınlık, utanç gibi olumsuz duygular yaşadığı durumlarda, kendini bu duygulardan kurtarabilecek ya da baş edebilecek düşüncelere ne kadar sahip olduğunu değerlendirmektedir. Alt ölçek olumsuz duygulanıma karşı pozitif ruminasyonu ölçmektedir (Örnek madde: “Sakinleşmeyi düşünürüm”, “Hatalarımdan ders aldığımı düşünürüm”) (Yang vd., 2020).

Negatif Ruminasyon alt ölçeği olumlu ve olumsuz duygu durumuna karşı negatif düşünceleri değerlendirmektedir. Mutluluğu Bastırma alt faktöründeki maddeler insanların mutlu ve neşeli olduğu durumlarda bu duyguları azaltan, hafifletici düşüncelere ne kadar sahip olduğunu değerlendirmektedir. Alt ölçek

olumlu duygulanıma karşı negatif ruminasyonu ölçmektedir (Örnek madde: “Bu kadar mutlu olmak iyi değil diye düşünürüm”, “Aşırı neşenin üzüntüye yol açtığını düşünürüm.”). Negatif İlişkilendirme faktöründeki maddeler kişinin üzüntü, kızgınlık, utanç gibi olumsuz duygular yaşadığında bu duyguları daha da kötüleştirecek düşüncelere ne kadar sahip olduğunu değerlendirmektedir. Alt ölçek olumsuz duygulanıma karşı negatif ruminasyonu ölçmektedir (Örnek madde: “Talihsizliklerin asla tek başına gelmediğini düşünürüm”, “Kötünün daha da kötüye gittiğini düşünürüm”). Kendini Reddetme faktöründeki maddeler kişinin üzüntü, kızgınlık, utanç gibi olumsuz duygular yaşadığında, kişinin kendisini kabul edememesi ile ilgili düşünceleri ölçer. Alt ölçek olumsuz duygulanıma karşı negatif ruminasyonu ölçmektedir (Örnek madde: “İşe yaramaz bir insan olduğumu düşünürüm.”, “Kendimi olduğum gibi kabul etmemeyi düşünürüm.”) (Yang vd. 2020).

### **3.4.2 Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formu**

2003 yılında Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema tarafından geliştirilen 2 faktör 10 maddelik Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin kısa formunun Türkçe uyarlama çalışması Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından yapılmıştır. Türk kültürüne uyarlama çalışmasında 10 maddelik kısa versiyonu ile 22 maddelik uzun versiyonu arasındaki korelasyon ve iç tutarlılık yüksek bulunmuştur ( $r=.90$ , Cronbach alfa = .85). DFA yapılarak 2 faktörlü yapının model uyumunun iyi olduğu, Kısa Semptom Envanteri (BSI) ile korelasyona bakılarak yakınsak geçerliliğe sahip olduğu ( $r = .59$ ,  $p = .00$ ) ve ölçeğin tümüne ve alt ölçeklere ait güvenilirlik değerlerinin kabul edilebilir olduğu görülmüştür (yansıma alt ölçeği  $\alpha = .58$ , kara kara düşünme alt ölçeği  $\alpha = .58$  ve kısa RRS toplam puanı  $\alpha = .72$ ). Ölçme aracı “hiçbir zaman (1)”, “bazen (2)”, “çoğunlukla (3)”, “her zaman (4)” derecelerinin yer aldığı 4'lü likert tipindedir. Ölçekten alınan daha yüksek puanlar daha güçlü saplantılı düşünme ve derinlemesine düşünme olduğunu göstermektedir.

### **3.4.3 Pozitif Duygulanıma Verilen Tepki Ölçeği**

Feldman ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen 17 madde ve 3 faktörden (Duygu odaklı, Sönümlenme, Kendine Odaklanma) oluşan ölçek 4'lü likert tipi yapıdadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ve geçerlik güvenilirlik çalışması Yüksel (2014) tarafından yapılmıştır. Orjinaliyle benzer olarak toplam varyansın %53.20'sini açıklayan 3 faktörlü yapı ve üç alt ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik

değerleri .83, .80, .67; tüm ölçekte iki yarım test güvenilirliği hesaplanarak .80 değeri bulunmuştur. Sönümlenme alt ölçeğinden alınan puanların yüksekliği depresif ruminasyonun yüksek olduğunu, duyu odaklı ve kendine odaklı pozitif ruminasyon alt ölçeklerine ait puanların yüksekliği ise pozitif duygular ve ruminasyonun yüksek olduğunu göstermektedir.

### 3.5 Verilerin analizi

Katılımcılardan toplanan veriler analiz programları ile analiz edilmiştir. Tüm dataya ait verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için çarpıklık basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Maddelere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile +1 arasında değerler alıyorsa veriler normal dağılım kriterlerini karşılamaktadır (Hair vd., 2014). Ölçeklerin yapı geçerliklerini ve örnekleme uyumlarını test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) yapılmıştır. DFA, daha önce tanımlanan bir yapının bir model olarak doğrulanıp doğrulanmadığının test edilmesidir (Kline, 2015). DFA, Lisrel 8.8 istatistiksel yazılım programında korelasyon ve asymptotic kovaryans matrisi kullanılarak ağırlıklandırılmamış en küçük kareler yöntemi ile yapılmıştır. Her faktöre ait en yüksek değere sahip olan gözlenen değişkenin regresyon katsayısı 1'e sabitlenmiştir. DFA'da faktör yapıları arasındaki uyum dereceleri gözlemlenen verilerle Karşılaştırmalı Uyum İndeksi ( $CFI \geq .90$ ), Standartlaştırılmış Ortalama Hataların Karekökü ( $SRMR \leq .08$ ) ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü ( $RMSEA \leq .08$ ), Non-normed Fit Index ( $NNFI \geq .90$ ) (Bkz. Tablo 3.3) aracılığıyla değerlendirilmiştir (Hu & Bentler, 1999; Kline, 2015; Schermelleh-Engel vd., 2003; Tabachnick & Fidell, 2007). Gözlenen değişkenlere ait t değerlerinin manidarlık düzeyleri ve hata varyansları kontrol edilmiştir, maddelerin t değerleri 1.96'yı geçiyorsa 0.05, 2.56'yı geçiyorsa 0.001 düzeyinde anlamlı olduğu sonucuna ulaşılır (Şimşek, 2007). Araştırmada kıkare ( $\chi^2$ ) değeri, örneklem büyüklüğüne oldukça hassas bir ölçü olmasından dolayı bir uyum indeksi olarak kullanılmayıp bilgilendirme amacı taşımaktadır.

**Tablo 3.3 Ölçüm modeli uyum ölçüleri.**

Uyum Ölçümleri	İyi Uyum	Ölçüm Değeri	Uyum
$\chi^2$	$\chi^2/df < 5$	1159.79/223	
p değeri	p<0.05	p<0.001	Anlamlı
RMSEA	<0.07	0.064	İyi uyum
SRMR	<0.05	0.053	Kabul edilebilir
NFI	>0.80	0.93	İyi uyum
NNFI	>0.90	0.94	İyi uyum
CFI	>0.90	0.94	İyi uyum
GFI	>0.90	0.97	İyi uyum

Geçerlik çalışması ile ölçeğin, ölçmeyi planladığı özelliğin gerçeğe yakın oranda değerlendirip değerlendirmedeği belirlenmeye çalışılır. Bu amaçla yapılan yakınsak geçerlik çalışmasında aynı özellikleri ölçtüğü düşünülen ve daha önce geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ölçme araçları ile ilişkilerine bakılmıştır (Baykul, 2015). Araştırmada ölçeklerin iç tutarlılığını göstermek için alfa ve omega güvenilirlik katsayısı kullanılmıştır. Güvenirlik katsayısı için .90 katsayısının oldukça güvenilir, .80-.90 arası çok güvenilir, .70-.79 arası güvenilir, .60-.69 arası kısmen güvenilir, .60 altının da kabul edilemez güvenilirlik katsayısı olduğunu belirtmiştir (Cohen, 1992). Bunun yanında madde sayısı az olan ölçekler için .50'nin üzerindeki güvenilirlik katsayılarının ölçüt olarak alınabileceği ifade edilen (Raines-Eudy, 2000) çalışmalar mevcuttur. Güvenirlik değerleri bu ölçütler doğrultusunda değerlendirilmiştir. Ölçeklerin iç tutarlıklarına kanıt için madde-toplam korelasyonlarına bakılmıştır. Bir maddenin testin tümü ile tutarlılığının göstergesi olabilecek korelasyon değerinin en az 0.20 olması gerektiği belirtilmektedir (Ebel, 1965, aktaran Erkuş, 2016).

## 4. BULGULAR

Bu bölümde Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliklerine ilişkin yapılan analiz bulguları ve demografik değişkenler açısından puanların anlamlılığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

### 4.1 PANRS'a Ait Betimsel İstatistikler

Gözlenen değişkelere ait çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmış ve -1 ile +1 arasında bulunmuştur. Maddelere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile +1 arasında değerler alıyorsa veriler normal dağılım kriterlerini karşılamaktadır (Hair vd., 2014). Gözlenen değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 4.1'de verilmiştir.

**Tablo 4.1** PANRS'a ait betimsel istatistikler.

	N	Ort.	Std H.	Çarpıklık	Std. H	Basıklık	Std.
PDm1	1016	2.13	.024	.469	.077	.164	.153
PDm2	1016	2.50	.028	.177	.077	-.736	.153
PDm3	1016	2.48	.027	.334	.077	-.610	.153
PDm4	1016	2.62	.027	.031	.077	-.744	.153
PDm5	1016	2.13	.024	.474	.077	.032	.153
PDm6	1016	2.34	.026	.319	.077	-.411	.153
PDm7	1016	2.16	.030	.465	.077	-.714	.153
PDm8	1016	2.44	.028	.278	.077	-.647	.153
PDm9	1016	2.25	.033	.338	.077	-1.070	.153
PDm10	1016	2.43	.028	.134	.077	-.741	.153
PDm11	1016	1.82	.029	.908	.077	-.119	.153
NDm1	1016	2.13	.032	.486	.077	-.884	.153
NDm2	1016	1.73	.027	.984	.077	.126	.153
NDm3	1016	2.66	.027	-.064	.077	-.725	.153
NDm4	1016	2.70	.026	.024	.077	-.707	.153
NDm5	1016	2.12	.032	.515	.077	-.826	.153
NDm6	1016	2.30	.030	.382	.077	-.720	.153
NDm7	1016	2.83	.027	-.199	.077	-.768	.153
NDm8	1016	2.36	.027	.267	.077	-.566	.153
NDm9	1016	2.59	.028	.085	.077	-.773	.153
NDm10	1016	1.80	.029	.943	.077	-.058	.153
NDm11	1016	2.26	.030	.350	.077	-.836	.153
NDm12	1016	2.28	.028	.274	.077	-.638	.153

Not: PDm: Pozitif duygulara ait maddeler NDm:Negatif duygulara ait maddeler

## 4.2 Kullanılan Ölçeklerin Model Uyum Sonuçları

### 4.2.1 Ruminatif Tepkiler Ölçeğine Ait Bulgular

Ölçeğin iki faktörlü modelinin veriye uyum sağlayıp sağlamadığını değerlendirmek için DFA tekniği ile ağırlıklandırılmamış en küçük kareler yöntemi kullanılmıştır. Ölçek ifadeleri .25 ile .81 arasında değişen standartlaştırılmış beta değerleriyle anlamlı olarak ilgili alt faktörü yordamaktadır ( $p < .05$ ). Uyum iyiliği değerleri ise  $\chi^2 = 227.80$ ,  $sd = 34$ ,  $\chi^2/sd = 6.7$ ,  $RMSEA = .075$ ,  $CFI = .97$ ,  $NFI = .96$ ,  $NNFI = .96$ ,  $GFI = .99$ ,  $SRMR = .042$  olarak bulunmuştur. Saplantılı düşünme faktörü ile derin düşünme arasındaki ilişki beklenenden fazla (.86) bulunmuştur. Kabul edilebilir eşik değerin ( $\beta = .20$ ) altında faktör yük değeri gösteren madde olmamıştır. Modelin kabul edilebilir değerlere sahip olduğu görülmüştür.

Ruminatif tepkiler ölçeği ile yapılan madde analizi sonucunda ise madde toplam korelasyonları ilk alt ölçek olan "Saplantılı Düşünme" için .432 ile .616, ikinci alt ölçek olan "Derin Düşünme" için .410 ile .649 arasında bulunmuştur. Ölçeğin faktörlerine ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları sırasıyla .745, .779 ve tüm ölçeğe ait Cronbach alfa değeri ise .848 bulunmuştur.

### 4.2.1 Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeğine Ait Bulgular

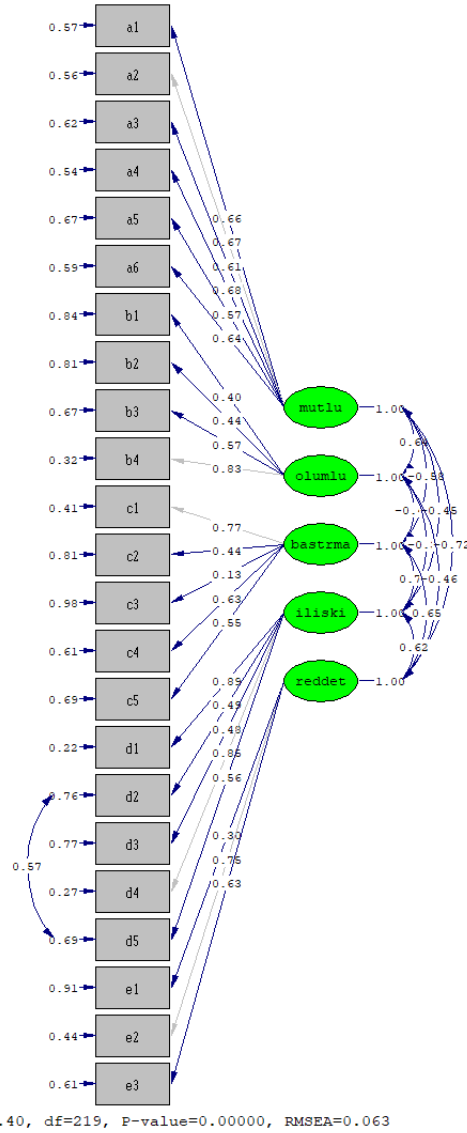
Ölçek ifadeleri .41 ile .81 arasında değişen standartlaştırılmış beta değerleriyle anlamlı olarak ilgili alt faktörü yordamaktadır ( $p < .05$ ). Uyum iyiliği değerleri ise ( $\chi^2_{(101)} = 585.76$ ;  $CFI = .94$ ;  $GFI = .97$ ;  $NFI = .93$ ;  $NNFI = .93$ ;  $RMSEA = .069$ ;  $SRMR = .075$ ) modelin veriye uyum sağladığını göstermiştir. Ölçeğin 6. Maddesi pozitif duyguda indirim (sönümlenme) alt ölçeğine ait madde kabul edilebilir eşik değerin ( $\beta = .20$ ) altında faktör yük değeri (.13) gösterdiği ve madde ölçekten çıkarıldıktan sonra uyum iyiliği değerleri uygun bulunduğu için madde ölçekten çıkarılarak diğer analizler yapılmıştır.

Pozitif duygulara verilen tepkiler ölçeği ile yapılan madde analizi sonucunda ise madde toplam korelasyonları ilk alt ölçek olan "Kendine Odaklı Pozitif Ruminasyon" için .597 ile .757, ikinci alt ölçek olan "Pozitif Duyguda İndirim" için .349 ile .674, ve üçüncü alt ölçek, "Duygu Odaklı Pozitif Ruminasyon" için ise .520 ile .595 arasında bulunmuştur. Ölçeğin faktörlerine ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları sırasıyla .876, .799, .734 bulunmuştur.

### 4.3 PANRS Ölçeğinin Geçerliğine İlişkin Bulgular

#### 4.3.1 PANRS' ın Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular

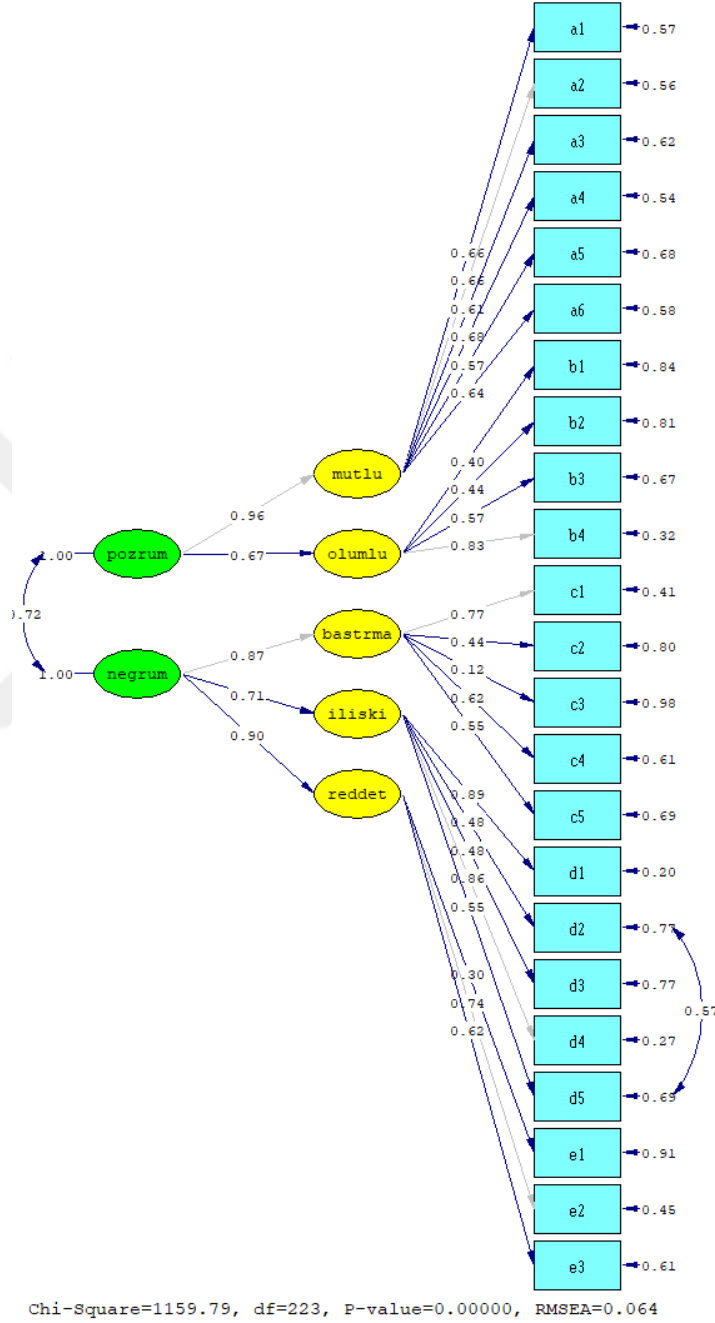
Ölçeğin hem ana faktörlerinin hem de alt boyutlarının toplam puanının olması nedeniyle birinci ve ikinci düzey DFA yapılmıştır. Birinci düzey Dfa sonucu Şekil 4.1'te verilmiştir. Her faktöre ait en yüksek değere sahip olan gözlenen değişkenin regresyon katsayısı 1'e sabitlenmiştir. Birinci düzey DFA sonucunda iyi uyum değerlerine ulaşılmıştır ( $\chi^2_{(219)} = 1107.4$ ; CFI = .95; GFI = .98; NFI = .93; NNFI = .94; RMSEA = .06; SRMR = .05).



Şekil 4.1 Birinci düzey DFA path diyagramı

İkinci düzey DFA yapıldığında oluşan path diyagramı (Bkz.Şekil 4.2) verilmiştir. İkinci düzey DFA sonucu oluşan uyum iyiliği değerleri ilk olarak ( $\chi^2_{(224)} = 2011.79$ ;  $\chi^2/df = 8.98$ , CFI = .89; GFI = .96; NFI = .88; NNFI = .88;

RMSEA = .089; SRMR = .061) şeklinde bulunmuştur. d<sub>2</sub> ve d<sub>5</sub> maddeleri arasında modifikasyon yapılarak model uyum değerlerinin son şekline ulaşılmıştır ( $\chi^2_{(223)} = 1159.79$ ;  $\chi^2/df = 5.20$ , CFI = .94; GFI = .97; NFI = .93; NNFI = .94; RMSEA = .064; SRMR = .053).



Şekil 4.2 İkinci düzey DFA path diyagramı

Ölçek ifadeleri .30 ile .89 arasında değişen standartlaştırılmış beta değerleriyle anlamlı olarak ilgili alt faktörü yordamaktadır ( $p < .05$ ). Uyum iyiliği değerleri kriterlere göre değerlendirildiğinde bazı değerlerin (SRMR = .053)

'kabul edilebilir' bazı değerlerin ise 'iyi uyum' aralığında olduğu görülmektedir (Bkz.Tablo3.3). Tablo 4.2'te maddelere ait faktör yükleri,  $R^2$  değerleri, hata varyansları ve t değerleri gösterilmiştir.

**Tablo 4.2** PANRS'ne İlişkin t değerleri, faktör yükleri,  $R^2$  değerleri ve hata varyansları.

Alt Boyutlar	Madde	t değeri	Hata Varyansı	Faktr Ykleri	$R^2$
Mutluluğun Tadını Çıkarma	a1	19.01	.57	.66	.43
	a2	0	.56	.66	.44
	a3	15.13	.62	.61	.38
	a4	15.30	.54	.68	.46
	a5	16.67	.68	.57	.32
	a6	16.80	.58	.64	.42
Olumlu Başa Çıkma	b1	9.72	.84	.40	.16
	b2	9.58	.81	.44	.19
	b3	13.22	.67	.57	.33
	b4	0	.32	.83	.68
Mutluluğu Bastırma	c1	0	.41	.77	.59
	c2	14.31	.80	.44	.20
	c3	2.84	.98	.12	.01
	c4	20.31	.61	.62	.39
	c5	18.11	.69	.55	.31
Negatif İlişkilendirme	d1	44.89	.20	.89	.80
	d2	15.95	.77	.48	.23
	d3	14.98	.77	.48	.23
	d4	0	.26	.86	.73
	d5	19.54	.70	.55	.31
Kendini Reddetme	e1	6.27	.91	.30	.09
	e2	0	.45	.74	.55
	e3	17.60	.61	.62	.39

#### 4.3.2 PANRS'ın Yakınsak Geğerliğine İlişkin Bulgular

Pozitif ve Negatif Ruminasyon leğinin yakınsak geğerliğine ilişkin kanıt aramak için Ruminatif Tepkiler leği Kısa Formu ve Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler leği ve bu ölçeklerin alt leklerinin puanları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini analiz etmek için arpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmış ve tüm alt ölçek ve ölçekler için  $\pm 1$  aralığında bulunmuştur. Veriler normal dağılım gösterdiği için ölçek puanları

arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Korelasyon katsayısı -1 ile +1 arasında değerler alır. +1'e yaklaşması pozitif yönde güçlü ilişkiyi, -1'e yaklaşması negatif yönde güçlü ilişkiyi, sifira yakınlığı ise ilişkinin azlığını anlatır (Kilmen, 2015).

PANRS'a ait pozitif ruminasyon; mutluluğun keyfini çıkar ve olumlu başa çıkma alt faktörleri puanları birbirleri ile pozitif ve orta ya da yüksek düzey anlamlı ilişkili iken negatif ruminasyon ana faktörü altındaki mutluluğu bastırma, negatif ilişkilendirme ve kendini reddetme faktörlerinin puanlarıyla anlamlı ve zayıf ya da orta düzeyde negatif ilişkili oldukları görülmektedir. Negatif ruminasyon ve alt ölçeklerinin birbirleriyle pozitif ve anlamlı olarak zayıf ya da orta düzeyde ilişkili olduğu görülürken, pozitif ruminasyon ve alt faktör puanları arasında negatif ve zayıf ya da orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.3).

Pozitif duygulara tepkiler ölçeklerinin uyumsuz olan sönümleme faktörü RTÖ ölçek puanlarıyla pozitif ve anlamlı ilişki göstermiştir. Olumlu olan duygu odaklı pozitif ruminasyon saplantılı düşünme ve derin düşünme faktörleri ile negatif ve anlamlı yönde ilişki gösterirken şaşkırtıcı şekilde RTÖ toplam puanı ile pozitif ilişki göstermiştir. Kendine odaklı pozitif ruminasyon ise saplantılı düşünme ve RTÖ toplam puanı ile negatif ilişki gösterirken derin düşünme faktörü ile pozitif ve anlamlı ilişki göstermiştir.

PANRS'nin pozitif ruminasyon ve alt ölçeklerinden alınan puanlar, olumlu sonuç değişkenleri olan duygu odaklı ve kendine odaklı ruminasyon puanları ile pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişkili; olumsuz olan saplantılı düşünme, derin düşünme ve pozitif duyguda indirim ile anlamlı veya anlamlı olmayan zayıf düzeyde negatif ilişkili bulunmuştur. Negatif ruminasyon ve alt ölçeklerden alınan puanlar ise olumsuz olan saplantılı düşünme, derin düşünme ve pozitif duyguda indirim puanları ile zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkili, olumlu sonuç değişkenleri olan duygu odaklı ve kendine odaklı ruminasyon puanları ile zayıf düzeyde negatif ve anlamlı ilişkili bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.3).

**Tablo 4.3** Alt ölçek ve ölçek puanlarına ilişkin korelasyon tablosu.

	Duygu odaklı	Kendine odaklı	Sönümleme	Saplantılı Düşünme	Derin Düşünme	RTÖ Toplam	Mutluluğun Tadını Çıkarma	Olumlu Basa Çıkma	Mutluluğu Bastırma	Negatif İlişki	Kendini Reddetme	Pozitif Ruminasyon	Negatif Ruminasyon
Duygu odaklı	1	.604**	-.189**	-.151**	-.065*	-.119**	.535**	.425**	-.250**	-.218**	-.279**	.574**	-.303**
Kendine odaklı	.604**	1	-.086**	-.047	.064*	.010	.584**	.356**	-.210**	-.138**	-.264**	.576**	-.240**
Sönümleme	-.189**	-.086**	1	.511**	.411**	.510**	-.217**	-.081**	.457**	.428**	.347**	-.190**	.519**
Saplantılı Düşünme	-.151**	-.047	.511**	1	.628**	.901**	-.222**	-.144**	.391**	.464**	.428**	-.223**	.534**
Derin Düşünme	-.065*	.064*	.411**	.628**	1	.904**	-.128**	.041	.304**	.287**	.294**	-.071*	.366**
RTÖ Toplam	-.119**	.010	.510**	.901**	.904**	1	-.194**	-.057	.385**	.415**	.399**	-.162**	.498**
Mutluluğun Tadını Çıkarma	.535**	.584**	-.217**	-.222**	-.128**	-.194**	1	.441**	-.391**	-.335**	-.466**	.908**	-.479**
Olumlu Basa Çıkma	.425**	.356**	-.081**	-.144**	.041	-.057	.441**	1	-.231**	-.182**	-.256**	.776**	-.269**
Mutluluğu Bastırma	-.250**	-.210**	.457**	.391**	.304**	.385**	-.391**	-.231**	1	.517**	.419**	-.382**	.818**
Negatif İlişki	-.218**	-.138**	.428**	.464**	.287**	.415**	-.335**	-.182**	.517**	1	.422**	-.320**	.859**
Kendini Reddetme	-.279**	-.264**	.347**	.428**	.294**	.399**	-.466**	-.256**	.419**	.422**	1	-.447**	.698**
Pozitif Ruminasyon	.574**	.576**	-.190**	-.223**	-.071*	-.162**	.908**	.776**	-.382**	-.320**	-.447**	1	-.462**
Negatif Ruminasyon	-.303**	-.240**	.519**	.534**	.366**	.498**	-.479**	-.269**	.818**	.859**	.698**	-.462**	1

\*\* . P < 0.01.

\* . P < 0.05.

## 4.4 Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

### 4.4.1 Madde Analizine İlişkin Bulgular

Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeği maddelerinin ayırt ediciliğini belirlemek için yapılan madde analizi sonucunda madde toplam korelasyonları her alt ölçek için ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Madde verileri Tablo 4.4’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.4** PANRS’a ait madde toplam korelasyon değerleri.

Alt Boyutlar	Madde	Madde-Toplam Korelasyonu	Madde silindiğinde Cronbach Alfa
Mutluluğun Tadını Çıkarma Cronbach Alfa .802	a1	.533	.778
	a2	.632	.755
	a3	.518	.781
	a4	.587	.765
	a5	.553	.774
	a6	.540	.776
Olumlu Başa Çıkma Cronbach Alfa .669	b1	.471	.589
	b2	.465	.594
	b3	.411	.629
	b4	.456	.599
Mutluluğu Bastırma Cronbach Alfa .648	c1	.500	.548
	c2	.302	.637
	c3	.194	.686
	c4	.523	.529
	c5	.506	.543
Negatif İlişkilendirme Cronbach Alfa .819	d1	.639	.775
	d2	.625	.780
	d3	.385	.846
	d4	.726	.747
	d5	.700	.758
Kendini Reddetme Cronbach Alfa .530	e1	.203	.656
	e2	.462	.258
	e3	.394	.341

Pozitif Ruminasyon ana faktörüne ait alt ölçeklerden elde edilen madde toplam korelasyonları ‘Mutluluğun Tadını Çıkarma’ faktörü için .518 ile .632, ‘Olumlu Başa Çıkma’ faktörü için .411 ile .471; Negatif Ruminasyon ana boyutunun alt ölçeklerinden elde edilen madde toplam korelasyonları ‘Mutluluğu

Bastırma' alt faktörü için .194 ile .523, 'Negatif İlişkilendirme' alt faktörü için .385 ile .726 'Kendini Reddetme' alt faktörü için .203 ile .462 arasında bulunmuştur. e1: "Kendimi olduğum gibi kabul etmem" ve c3: "Her zaman bu kadar şanslı olmayacağımı düşünürüm" maddeleri görece düşük ayırt ediciliğe sahiptir ( $< .30$ ). Diğer maddelerin madde ayırıcılık indeksleri iyi düzeydedir.

#### 4.4.2 Ölçeğin İç Tutarlılık Bulguları

Araştırmada tüm alt ölçeklere ait Cronbach alfa ve McDonald  $\omega$  güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. PANRS'ın pozitif ruminasyon alt ölçeğinde bulunan mutluluğun tadını çıkarma ve olumlu başa çıkma faktörlerine ilişkin alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla .802, .669; negatif ruminasyon alt ölçeğinde bulunan mutluluğu bastırma, negatif ilişkilendirme ve kendini reddetme faktörlerine ilişkin alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla .648, .819, .530'dur. Pozitif ruminasyon ana faktörüne ait alfa güvenilirlik katsayısı .809 iken negatif ruminasyon ana faktörüne ait güvenilirlik katsayısı ise .826 olarak hesaplanmıştır. Mutluluğun tadını çıkarma, olumlu başa çıkma, mutluluğu bastırma, negative ilişkilendirme ve kendini reddetme alt faktörlerinin omega güvenilirlik katsayıları sırasıyla: .804, .670, .680, .814, .570 hesaplanırken; pozitif ruminasyon ve negative ruminasyon ana faktörlerine ilişkin omega katsayıları sırasıyla .810, .818 olarak bulunmuştur (Tablo 4.5). Mutluluğu bastırma ve kendini reddetme alt ölçeklerine ait omega değerleri alfa değerlerinden daha fazla çıkmıştır.

**Tablo 4.5** Ölçek boyutlarına ait güvenilirlik katsayı değerleri.

Boyutlar	Cronbach alfa katsayıları	McDonald $\omega$ değerleri
Mutluluğun tadını çıkarma	.802	.804
Olumlu başa çıkma	.669	.670
Pozitif ruminasyon	.809	.810
Mutluluğu bastırma	.648	.680
Negatif ilişkilendirme	.819	.814
Kendini reddetme	.530	.570
Negatif ruminasyon	.826	.818

#### **4.5 PANRS Ölçeğinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini analiz etmek için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Her grup ve her ölçek için ayrı ayrı normallik analizleri yapılmış ve verilerin normal dağılmadığı görülmüştür ( $p < .05$ ). Bu nedenle bağımsız örneklem T testi ve tek yönlü Anova testlerinin parametrik olmayan alternatifleri olan Mann Whitney U ve Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Mann Whitney U da hesaplanan U ve Kruskal Wallis H testinde hesaplanan Ki kare değerine bağlı anlamlılık değeri  $.05$ 'ten büyük ise gruplar arasında anlamlı farkın olmadığını,  $.05$ 'ten küçük olması gruplar arası farkın anlamlı olduğu anlamına gelmektedir. U istatistiksel anlamlılığın örneklem sayısından kaynaklanan sonuçlardan etkilenmesini engellemek amacıyla etki büyüklüğü değeri de hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü kriterleri;  $0.1 < r < 0.3$  düşük,  $0.3 < r < 0.5$  orta,  $0.5 < r$  ise büyük etki büyüklüğü olduğu yorumlanır (Cohen, 1988, aktaran, Kilmen, 2015).

##### **4.5.1 PANRS'ın Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi**

PANRS' a ait alt ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Mutluluğun tadını çıkarma [ $U = 90921$ ,  $z = -1.984$ ,  $p < .05$ ,  $r = -0.062$ ], negatif ilişkilendirme [ $U = 90845$ ,  $z = -2.003$ ,  $p < 0.05$ ,  $r = -0.062$ ], Mutluluğu bastırma [ $U = 85606.50$ ,  $z = -3.293$ ,  $p < .05$ ,  $r = -0.103$ ] alt boyutlarına ait puanların ve negatif ruminasyon ana boyutuna ait puanların [ $U = 87115.500$ ,  $z = -2.909$ ,  $p < .05$ ,  $r = -0.091$ ] cinsiyet açısından farklılaştığı fakat cinsiyet değişkeninin farklılaşmaya etkisinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Pozitif ruminasyonun alt boyutu olan mutluluğun tadını çıkarma puanlarına bakıldığında, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden fazla aldığı görülmüştür. Negatif ruminasyon ve alt boyutlarına bakıldığında ise kız öğrencilerin erkek öğrencilerden fazla puan aldığı görülmektedir. Kendini reddetme [ $U = 92946$ ,  $z = -1.5$ ,  $p > .05$ ,  $r = -0.047$ ], olumlu başa çıkma [ $U = 97317.500$ ,  $z = -0.419$ ,  $p > .05$ ,  $r = -0.013$ ] ve pozitif ruminasyon ana boyutu [ $U = 93079$ ,  $z = -1.453$ ,  $p > .05$ ,  $r = -0.045$ ], puanlarının cinsiyet açısından anlamlı farklılaşmadığı görülmüştür.

**Tablo 4.6** Pozitif ve negatif ruminasyon ölçeği Mann Whitney U testi.

	Mutluluğun Tadını Çıkarma	Olumlu Basa Çıkma	Mutluluğu Bastırma	Negatif İlişkilendirme	Pozitif Ruminasyon	Negatif Ruminasyon	Kendini Reddetme
Mann-Whitney U	90921.000	97317.500	85606.500	90845.000	93079.000	87453.500	92946.000
Wilcoxon W	374802.000	381198.500	120322.500	125561.000	376960.000	122169.500	127662.000
Z	-1.984	-.419	-3.293	-2.003	-1.453	-2.826	-1.5
Anlamlılık değeri	.047*	.675	.002*	.045*	.146	.005*	.134

\*p&lt; 0.05

**Tablo 4.7** Pozitif ve negatif ruminasyon ölçeği sıra ortalamaları tablosu.

	Cinsiyet	N	Sıra ort.	Sıra ort.Toplam
Mutluluğun Tadını Çıkarma	Kız	753	497.75	374802.00
	Erkek	263	539.29	141834.00
Olumlu Basa Çıkma	Kız	753	506.24	381198.50
	Erkek	263	514.97	135437.50
Mutluluğu Bastırma	Kız	753	526.31	396313.50
	Erkek	263	457.50	120322.50
Negatif İlişkilendirme	Kız	753	519.36	391075.00
	Erkek	263	477.42	125561.00
Pozitif Ruminasyon	Kız	753	500.61	376960.00
	Erkek	263	531.09	139676.00
Negatif Ruminasyon	Kız	753	523.86	394466.50
	Erkek	263	464.52	122169.50
Kendini Reddetme	Kız	753	530.31	399323.00
	Erkek	263	446.06	117313.00

#### 4.5.2 PANRS'ın Okul Türü Değişkeni Açısından İncelenmesi

Okul türü değişkenine göre alt ölçek puanlarının farkını araştırmak için Kruskal Wallis H Testi uygulanmıştır. Pozitif ruminasyon ana faktörü [ $H_3=15.376$ ,  $p < .05$ ], kendini reddetme [ $H_3 = 16.829$ ,  $p < .05$ ], mutluluğun tadını çıkarma [ $H_3 = 12.884$ ,  $p < .05$ ] ve olumlu başa çıkma [ $H_3 = 9.59$ ,  $p < .05$ ] alt faktör puanlarının okul türüne göre farklılaştığı görülmüştür (Tablo 4.8). Pozitif ruminasyon, mutluluğun tadını çıkarma, olumlu başa çıkma ve kendini reddetme puanlarının okul türüne göre ikili karşılaştırmaları için Mann Whitney U Testi yapılmıştır.

**Tablo 4.8 PANRS ölçeğinin okul türüne göre Kruskal Wallis Test sonuçları.**

	Mutluluğun						
	Tadını Çıkarma	Olumlu Basa Çıkma	Mutluluğu Bastırma	Negatif İlişkilendirm	Kendini Reddetme	Pozitif Ruminasyon	Negatif Ruminasyon
Kruskal-Wallis H	12.884	9.590	1.343	2.285	16.829	15.376	3.525
Df	3	3	3	3	3	3	3
Anlamlılık değeri	.005*	.022*	.719	.515	.001*	.002*	.318

\*p<.05

Mutluluğun tadını çıkarma, pozitif ruminasyon ve kendini reddetme puanlarının Anadolu lisesi ve fen lisesindeki öğrenciler arasında anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Anadolu lisesi öğrencilerinin mutluluğun tadını çıkarma puanları (medyan = 14) fen lisesindeki öğrencilerin puanlarından (medyan = 13) daha yüksektir [U = 23919, z = -2.796, r = 0.106]. Anadolu lisesi öğrencilerinin pozitif ruminasyon puanları (medyan = 25) fen lisesindeki öğrencilerin puanlarından (medyan = 23) daha yüksektir [U = 23851, z = -2.827, r = .107]. Anadolu lisesi öğrencilerinin kendini reddetme puanları (medyan = 6) fen lisesindeki öğrencilerin puanlarından (medyan = 6) daha düşüktür [U = 23919, z = -2.796, r = .106]. Aynı faktörlere ait anlamlı puan farklılığı Anadolu imam-hatip lisesi ile fen lisesi arasında da görülmüştür. Anadolu imam-hatip lisesi öğrencilerinin mutluluğun tadını çıkarma puanları (medyan = 14) fen lisesindeki öğrencilerin puanlarından (medyan = 13) daha yüksektir [U = 8621.50, z = -3.074, r = .17]. Anadolu imam-hatip lisesi öğrencilerinin pozitif ruminasyon puanları (medyan = 25) fen lisesindeki öğrencilerin puanlarından (medyan = 23) daha yüksektir [U = 8645.50, z = -3.038, r = .169]. Anadolu imam-hatip lisesi öğrencilerinin kendini reddetme puanları (medyan = 6) fen lisesindeki öğrencilerin puanlarından (medyan = 6) daha düşüktür [U = 9465, z = -1.988, r = .11].

Olumlu başa çıkma ve pozitif ruminasyon puanları Anadolu lisesi ve sosyal bilimler lisesindeki öğrencilere göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Anadolu lisesi öğrencilerinin olumlu başa çıkma puanları (medyan = 11) sosyal bilimler lisesindeki öğrencilerin puanlarından (medyan = 10) daha yüksektir [U = 25772, z = -2.382, r = .09]. Anadolu lisesi öğrencilerinin pozitif ruminasyon puanları (medyan = 25) sosyal bilimler lisesindeki öğrencilerin puanlarından

(medyan = 23) daha yüksektir [U = 25628, z = -2.445, r = .092]. Aynı faktörlere ait anlamlı puan farklılığı Anadolu imam-hatip lisesi ile sosyal bilimler lisesi arasında da görülmüştür. Anadolu imam-hatip lisesi öğrencilerinin olumlu başa çıkma puanları (medyan = 11) sosyal bilimler lisesindeki öğrencilerin puanlarından (medyan = 10) daha yüksektir [U = 9294.5, z = -2.723, r = .15]. Anadolu imam-hatip lisesi öğrencilerinin pozitif ruminasyon puanları (medyan = 25) sosyal bilimler lisesindeki öğrencilerin puanlarından (medyan = 23) daha yüksektir [U = 9287, z = -2.713, r = .15]. Ayrıca Anadolu imam-hatip lisesi öğrencilerinin mutluluğun tadını çıkarma puanları (medyan = 14) da sosyal bilimler lisesindeki öğrencilerin puanlarından (medyan = 13) daha yüksek bulunmuştur [U = 9294.5, z = -2.723, r = .15]. Anadolu imamhatip lisesi öğrencilerinin kendini reddetme puanları (medyan = 6) anlamlı olarak Anadolu lisesindeki öğrencilerin puanlarından (medyan = 6) daha yüksektir [U = 60095.50, z = -2.091, r = .07].

**Tablo 4.9** PANRS ölçeği sıra ortalamaları tablosu.

Okul Türü	Mutluluğun Tadını Çıkarma		Olumlu BaşaÇıkma		Mutluluğu Bastırma		Negatif İlişkilendirme		Kendni Reddeme		Pozitif Ruminasyon		Negatif ruminasyon	
	N	Sıra ort.	N	Sıra ort.	N	Sıra ort.	N	Sıra ort.	N	Sıra ort.	N	Sıra ort.	N	Sıra ort.
Anadolu Lisesi	592	517.17	592	517.12	592	504.91	592	513.54	592	481.07	592	520.78	592	500.86
And. İmam-Hatip	224	540.79	224	534.26	224	513.50	224	484.75	224	528.62	224	539.40	224	504.91
Fen Lisesi	98	429.25	98	466.42	98	535.88	98	531.95	98	598.72	98	430.48	98	560.48
Sosyal Bilimler	102	463.41	102	442.31	102	492.05	102	508.89	102	536.83	102	444.36	102	510.79

### 4.5.3 PANRS'ın Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi

Sınıf düzeyi değişkenine göre alt ölçek puanlarının farkını araştırmak için Kruskal Wallis H Testi uygulanmıştır. Pozitif ruminasyon ana faktörü [ $H_3=14.487$ ,  $p < .05$ ] ve mutluluğun tadını çıkarma alt faktörü puanlarının [ $H_3=1534.6$ ,  $p < .05$ ] sınıf düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür. Pozitif ruminasyon ve mutluluğun tadını çıkarma puanlarının hangi sınıf düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmak için ikili karşılaştırmaları Mann Whitney U Testi kullanılarak yapılmıştır.

**Tablo 4.10** PANRS ölçeğinin sınıf seviyesine göre Kruskal Wallis Test sonuçları.

	Pozitif Ruminasyon	Negatif Ruminasyon	Mutluluğu Bastırma	Kendini Reddetme	Mutluluğun Tadını Çıkarma	Olumlu Basa Çıkma	Negatif İlişki
Kruskal-Wallis H	14.487	5.328	6.653	3.260	15.346	6.311	3.652
Df	4	4	4	4	4	4	4
Anlamlılık değeri	.006*	.255	.155	.515	.004*	.177	.455

\*p&lt;.05

**Tablo 4.11** Sınıf düzeyine göre (hazırlık ve 9.sınıf) Mann Whitney U Testi.

	Pozitif Ruminasyon	Mutluluğun Tadını Çıkarma
Mann-Whitney U	5242.500	5577.000
Wilcoxon W	6145.500	6480.000
Z	-2.862	-2.372
Anlamlılık değeri	.004*	.018*

\*p&lt;.05

Hazırlık ve 9. Sınıf öğrencilerinin pozitif ruminasyon ( $U = 5242.50$ ,  $z = -2.862$ ,  $r = .146$ ) ve mutluluğun tadını çıkarma puanları ( $U = 5577$ ,  $z = -2.372$ ,  $r = .121$ ) arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. 9. sınıf öğrencilerinin pozitif ruminasyon puanları (medyan = 24) hazırlık sınıfı öğrencilerinin puanına (medyan = 23) göre daha yüksektir. 9.sınıf öğrencilerinin mutluluğun tadını çıkarma puanları (medyan = 14.5) hazırlık sınıfı öğrencilerinin puanına (medyan = 13) göre daha yüksektir.

**Tablo 4.12** Sınıf düzeyine göre (hazırlık ve 11.sınıf) Mann Whitney U Testi.

	Pozitif Ruminasyon	Mutluluğun Tadını Çıkarma
Mann-Whitney U	2791.500	2998.000
Wilcoxon W	3694.500	3901.000
Z	-2.469	-1.909
Anlamlılık değeri	.014*	.056

\*p&lt;.05

Hazırlık ve 11. Sınıf öğrencilerinin pozitif ruminasyon puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ( $U = 2781$ ,  $z = -2.469$ ,  $r = 0.167$ ). 11.sınıf öğrencilerinin pozitif ruminasyon puanları (medyan=25) hazırlık sınıfı

öğrencilerinin puanına (medyan=23) göre daha yüksektir. 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin pozitif ruminasyon ( $U = 50969$ ,  $z = -2.913$ ,  $r = .111$ ) ve mutluluğun tadını çıkarma puanları ( $U = 49605$ ,  $z = -3.449$ ,  $r = .13$ ) arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. 10.sınıf öğrencilerinin pozitif ruminasyon puanları (medyan = 26) 9. sınıf öğrencilerinin puanına (medyan = 24) göre daha yüksektir. 9.sınıf öğrencilerinin mutluluğun tadını çıkarma puanları (medyan = 14.5) 10. sınıf öğrencilerinin puanına (medyan = 13) göre daha yüksektir. Sınıf düzeyi arttıkça alt ölçek puanlarının anlamlı şekilde artıp azaldığını test etmek için Jonckheere-Terpstra testi kullanılmış ve her bir alt ölçek için  $p > .05$  değeri bulunmuştur. Yani sınıf seviyesi arttıkça ölçek puanları anlamlı şekilde artmamakta veya azalmamaktır.

**Tablo 4.13** Sınıf düzeyine göre (9. ve 10.sınıf) Mann Whitney U Testi.

	Pozitif Ruminasyon	Mutluluğun Tadını Çıkarma
Mann-Whitney U	50969.000	49605.000
Wilcoxon W	109622.000	108258.000
Z	-2.913	-3.449
Anlamlılık değeri	.004	.001

**Tablo 4.14** PANRS ölçeği sınıf seviyesi sıra ortalamaları tablosu.

Okul Türü	Pozitif Ruminasyon		Negatif Ruminasyon		Mutluluğu Bastırma		Kendini Reddetme		Mutluluğun Tadını Çıkarma		Olumlu Basa Çıkma		Negatif İlişki	
	N	Sıra ort.	N	Sıra ort.	N	Sıra ort.	N	Sıra ort.	N	Sıra ort.	N	Sıra ort.	N	Sıra ort.
Hazırlık	42	405.80	42	573.48	42	564.55	42	594.85	42	432.01	42	408.94	42	560.21
9. Sınıf	342	545.77	342	486.54	342	480.25	342	497.03	342	549.53	342	521.80	342	492.51
10. Sınıf	342	479.60	342	522.95	342	521.55	342	529.25	342	472.30	342	501.75	342	521.96
11. Sınıf	176	521.95	176	498.02	176	505.34	176	484.86	176	522.50	176	523.34	176	494.03
12. Sınıf	114	500.48	114	523.26	114	538.32	114	485.35	114	500.59	114	502.61	114	519.38

## 4.1 Kullanılan Diğer Ölçeklerin Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

### 4.1.1 Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği Bulguları

Pozitif duygulara verilen tepkiler ölçeği alt boyutlarından alınan puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak değişip değişmediğini değerlendirmek için Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Katılımcıların pozitif duyguda indirim (sönümlenme) alt ölçeğinden [U = 90604.50, z = -2.059, p < .05, r = .054] aldıkları puanların anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Kız öğrencilerin pozitif duyguda indirim alt ölçeğine ait sıra ortalama puanları (sıra ort. = 519.68), erkek öğrencilerden (sıra ort. = 476.50) daha fazladır. Kendine odaklı pozitif ruminasyon [U = 96478, z = -.622, p > .05, r = .019] ve duygu odaklı pozitif ruminasyon [U = 95383, z = -.896, p > .05, r = .028] alt ölçeklerinden alınan puanların ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmüştür.

**Tablo 4.15** Pozitif duygulara verilen tepkiler ölçeği mann whitney u testi sonuçları.

	Duygu odaklı	Kendine odaklı	Sönümlenme
Mann-Whitney U	95383.000	96478.000	90604.500
Wilcoxon W	130099.000	380359.000	125320.500
Z	-.896	-.622	-2.059
Anlamlılık değeri	.370	.534	.039

#### 4.1.2 Ruminatif Tepkiler Ölçeği Bulguları

Ruminatif tepkiler ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak değişip değişmediğini değerlendirmek için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Katılımcıların saplantılı düşünme [U = 83821, z = -3.726, p < .05, r = -0.11] ve derin düşünme [U = 79354.50, z = -4.819, p < .05, r = -0.15] alt boyutlarından aldıkları puanların ve toplam RRS puanlarının [U = 79361, z = -4.805, p < .05, r = -.15] cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Kız öğrencilerin saplantılı düşünme, derin düşünme ve toplam RRS puanları, erkek öğrencilerden daha fazladır. Cinsiyetin puanlara etkisinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.16** Ruminatif tepkiler ölçeğine ait Mann Whitney U testi Sonuçları.

	Saplantılı Düşünme	Derin Düşünme	RTÖ Toplam
Mann-Whitney U	83821.500	79354.500	79361.000
Wilcoxon W	118537.500	114070.500	114077.000
Z	-3.726	-4.819	-4.805
Anlamlılık değeri	.000*	.000*	.000*

\*.Anlamlılık değeri (r) 0.05 seviyesinin altında

**Tablo 4.17** *Ruminatif tepkiler ölçeği sıra ortalamaları tablosu.*

	Cinsiyet	N	Sıra ort.	Sıralar toplamı
Saplantılı Düşünme	Kız	753	528.68	398098.50
	Erkek	263	450.71	118537.50
Derin Düşünme	Kız	753	534.62	402565.50
	Erkek	263	433.73	114070.50
RrsTop	Kız	753	534.61	402559.00
	Erkek	263	433.75	114077.00



## 5. TARTIŞMA

Bu çalışmada Yang vd. (2020) tarafından geliştirilen pozitif ve negatif ruminasyon ölçeğinin Türk kültürü için geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bu amaçla madde analizi, faktör yapısı, yakınsak geçerliği ve iç tutarlılığı incelenmiştir. PANRS' ın Türk kültürüne uyarlanması için Yang (2020) tarafından önerilen ikincil düzey faktör yapısının veriye uyum sağlayıp sağlamadığına bakılmıştır. Ölçek geliştirme çalışmasında kestirim yöntemi olarak maksimum olabilirlik seçilirken, bu çalışmada kategorik değişken olmasından dolayı ağırlıksız en küçük kareler yöntemi kullanılmıştır. Geliştirme çalışmasında ölçeğin model uyum indekslerine bakıldığında CFI değerinin .96 NNFI değerinin .96, SRMR değerinin .49 ve RMSEA değerinin ise .049 düzeyinde olduğu görülmüştür. Uyarlama kapsamındaki bu çalışmada faktör analizi sonucunda elde edilen model uyum indekslerinin, CFI değerinin .94, NNFI değerinin .94, SRMR değerinin .053 ve RMSEA değerinin .064 olduğu görülmüştür. Alanyazında CFI, NNFI değerleri .95'ten yüksek olduğunda da yüksek düzeyde uyum değerinin olduğu, SRMR ve RMSEA değeri için ise .05 daha az olan değerler yüksek düzey, .05 ile .08 arasındaki değerler ise kabul edilebilir düzey olarak ele alınmaktadır (Hu & Bentler, 1999; Kline, 2015; Schermelleh-Engel vd., 2003; Tabachnick & Fidell, 2007). Orijinal ölçekte RMSEA değeri iyi uyum değer aralığında iken bu çalışmada kabul edilebilir aralıkta bulunmuştur, diğer değerler PANRS'ın orijinaliyle benzer şekilde iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. Bulunan model veri uyum değerlerinin iyi olması ölçeğin yapı geçerliğine kanıt sağlamıştır. Ölçme aracının henüz yeni olmasından dolayı mevcut alanyazında ölçeğin başka bir dilde uyarlama çalışmasına rastlanmamıştır.

Negatif ilişkilendirme faktörüne ait d2 “Talihsizliklerin asla tek başına gelmediğini düşünürüm.” ve d5 “Felaketler hep üst üste gelir.” maddeleri modikasyon önerisi doğrultusunda değerlendirilmiş ve bu iki maddenin birlikte bir olayla ilgili koşullanma düzeyini de ölçebileceği tespit edilmiştir. Bu sebeple DFA yapılırken d2 ve d5 arasında kovaryans oluşturulmuştur. RTÖ, PDVTÖ ve PANRS ve alt ölçek puanlarıyla yapılan korelasyon analizi sonucu orijinal çalışmadakilerle karşılaştırıldığında çoğunun benzer olduğu ancak bazı farklılıklar da olduğu görülmüştür. Örneğin; orijinal çalışmada pozitif ruminasyon puanı,

olumsuz faktörler olan sönümleme, kara kara düşünme ve derin düşünme arasında hesaplanan korelasyon katsayısı sırası ile -.06, .29 ve .29 iken, çalışmamızda -.19, -.22 ve -.07; mutluluğunu bastırma ile kendine odaklı pozitif ruminasyon arasında korelasyon katsayısı orjinal çalışmada .02 iken çalışmamızda -.21; negatif ruminasyon ile kendine odaklı pozitif ruminasyon arasındaki korelasyon katsayısı orijinal çalışmada -.01 iken bu çalışmada -.24 bulunmuştur. Dolayısıyla bu çalışmada olumlu ve olumsuz alt ölçeklerin ayırımı ölçeğin geliştirme çalışmasında elde edilenden daha güçlü sonuç vermiştir.

Korelasyon ilişkilerinde beklenmedik sonuç olarak olumlu olan kendine odaklı pozitif ruminasyon, derin düşünme faktörü ile pozitif ve anlamlı ilişki göstermiştir ( $r = .64$ ). Pozitif ruminasyon alt boyutu olan olumlu başa çıkma da derin düşünme ile pozitif yönde anlamlı olmayan şekilde ilişkili bulunmuştur ( $r = .04$ ). Kişi derin düşünmeyi olumsuz duygunun altında yatan sebebi aramak ya da olumsuz ruh halinden kurtulmak için bir baş etme stratejisi olarak kullanır bu sebeple derin düşünme adaptif bir yapıdadır (Burwell & Shirk, 2007; Dora, 2012; Erdur-Baker & Bugay, 2012; Treynor vd., 2003). Yılmaz (2014) derin düşünmenin depresif belirtilerle ve kaygıyla ilişkisini bulamamıştır. Takano ve Tanno (2010) ise ruminasyona ilişkin olumlu inanışların kişinin kendine ilişkin derinlemesine düşünmesini (self-reflection) tetiklediği durumda depresif belirtilerin azaldığını bulmuştur. Olumlu başa çıkma ve kendine odaklı pozitif ruminasyon puanlarının derin düşünmeyle pozitif ilişkili çıkması, derin düşünme faktörünün tartışmalı olan uyumlu yapısından kaynaklanıyor olabilir. Olumlu başa çıkma (örneğin; 2.bölüm madde 4 “Bunun için ne yapabilirim?”), derin düşünmenin problem çözmek için ruminasyon yapmak iddiasıyla örtüşen şekilde olumlu ilişki göstermiştir.

Ruminasyonun olumlu ve olumsuz düşünceler üzerinde hem uyumlu hem de uyumsuz özelliklerini entegre ederek oluşturulan 2x2 lik teorik yapısı doğrulanmıştır. Bu sonuç ruminasyonun çok boyutlu olduğu, uyumlu ya da uyarlanamaz yapısının olduğunu gösteren önceki çalışmalarla tutarlıdır (Bagby vd., 2004; Burwell & Shirk, 2007; Treynor vd., 2003). Her alt ölçek için ayrı ayrı hesaplanan iç tutarlılık katsayısını orjinal çalışma ile karşılaştırıldığında; geliştirme çalışmasında mutluluğun tadını çıkarma, olumlu başa çıkma, mutluluğu bastırma, negatif ilişkilendirme ve kendini reddetme alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .84, .68, .75, .75, .73 iken bu çalışmada .80, .67, .65, .82., .53

bulunmuştur. Ana faktörler olan pozitif ruminasyon ve negatif ruminasyonun iç tutarlılık katsayıları geliştirme çalışması (.81 ve .84) ile aynı (bu çalışmada .81 ve .84) bulunmuştur (Bkz.Tablo 4.5). Kendini reddetme faktörü hariç diğer faktörlerin güvenirlik değerleri aynı aralıkta bulunmuştur. Alt ölçeğe ait omega değeri ise .57 olarak hesaplanmıştır. Madde sayısı az olan ölçekler için .50'nin üzerindeki güvenirlik katsayılarının ölçüt olarak alınabileceği ifade edildiğinden üç maddeye sahip olan “kendini reddet” alt ölçeğinin güvenirliğinin kabul edilebilir olduğu söylenebilir (Raines-Eudy, 2000). Bu faktöre ait e1: “Kendimi olduğum gibi kabul etmemeyi düşünürüm.” maddesinin ayırteçicilik indeksinin (.20) düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Madde silindiğinde alt ölçeğe ait güvenirlik katsayısı .53'den .65'e yükseleceği hesaplanmıştır. Fakat bir faktörün kararlı olabilmesi için en az 3 maddeden oluşması gerekmektedir (Gürbüz & Şahin, 2016; Kalaycı, 2013; MacCallum vd., 1999; Velicer & Fava, 1998). Kendini reddetme faktörü altında 3 madde yer almaktadır. Maddenin ölçekten çıkarılması faktörün kararlılığını bozacağından güvenirlik katsayıları göz ardı edilerek madde ölçekten çıkarılmamıştır. Ayrıca madde çıkarıldığında model uyum değerlerinde önemli bir değişiklik olmamıştır.

Cinsiyet açısından ölçeklerimizi değerlendirdiğimizde ruminatif tepkiler ölçeği ve alt ölçek puanları cinsiyet açısından anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. RRS ile ilgili yapılan diğer çalışma sonuçlarına bakıldığında, bazıları cinsiyet açısından fark bulurken (Dora, 2012; Erdur-Baker & Bugay, 2011, 2012; Neziroğlu, 2010; Rose, 2002) bazıları anlamlı fark bulmamıştır (Anayurt, 2017; Broderick & Korteland, 2004; Elma, 2018; Karatepe, 2010). Önceki çalışmalar ruminatif tepkiler ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaşmasını, kadınların depresyon belirtileri ile baş edebilmek için erkeklerden daha fazla ruminatif düşünme kullanmaları ile açıklamışlardır (Nolen-Hoeksema vd., 1999; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001). Bu çalışmada PDVTÖ' nin pozitif duyguda indirim puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı, uyarılma çalışmasında ise duygu odaklı pozitif ruminasyon alt ölçeğinde kadınların puanları erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek çıkmış, diğer alt ölçek puanlarında farklılaşma olmamıştır. Orijinal çalışmada cinsiyet farkları araştırılmamıştır.

PANRS ölçeğinin mutluluğu bastırma, negatif ilişkilendirme ve negatif ruminasyon boyutlarında kız öğrencilerin puanları anlamlı şekilde erkeklerden daha fazla çıkmıştır. Mutluluğun tadını çıkarma alt boyutunda ise erkek

öğrencilerin puanları kız öğrencilerden anlamlı olarak daha fazla çıkmıştır. Bu durum çalışmada kullanılan diğer ölçeklerin PANRS'ın uyumsuz olan boyutlarıyla olan pozitif ilişkisi ile açıklanabilir. Çalışmada uyumsuz özellik gösteren alt faktörlerden sadece 'kendini reddetme' faktörü cinsiyet açısından farklılaşmamaktadır. Uyumlu özellik gösteren alt faktörlerin içinde ise sadece 'mutluluğun tadını çıkarma' faktörü puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Diğer boyutların puanlarının cinsiyete göre farklılaşmaması orjinal çalışma ile paralellik göstermektedir. Önceki çalışmalarda cinsiyet açısından farklılaşmanın olduğu veya olmadığı rapor edilmiştir. PANRS alt ölçeklerinden elde edilen farklı sonuçlar alandaki diğer çalışmaların farklılık göstermesiyle uyumludur.

Okul türüne göre puanlarda anlamlı farklılaşma mutluluğun tadını çıkarma, olumlu başa çıkma, pozitif ruminasyon ve uyumsuz olan kendini reddetme faktörlerinde gerçekleşmiştir. Fen lisesi ve Sosyal bilimler liselerindeki öğrencilerin pozitif ruminasyon ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar, Anadolu ve Anadolu imam-hatip liselerindeki öğrencilerden daha düşük iken; uyumsuz faktör olan kendini reddetme puanları daha yüksek çıkmıştır. Etki düzeylerine bakıldığında, ruminasyon puanlarının okul türü açısından farklılaşmalarının düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Başarı sırasına göre öğrenci alan okulların öğrencilerinin puanlarındaki tutarlı farklılık şunu göstermektedir: Daha başarılı öğrencilerin bulunduğu okullardaki öğrenciler daha olumsuz düşüncelere sahiptir. Önceki çalışmalarda okul türü ile ruminasyon puanları farklarına bakılmamıştır.

PANRS toplam puanın diğer değişkenlerle korelasyonları incelendiğinde olumsuz özelliklerle pozitif ilişki gösterdiği, olumlu özelliklerle düşük pozitif ilişki gösterdiği görülmüştür. Olumlu ve olumsuz ayırt etmediği için toplam puan kullanılmaması, değerlendirme için alt ölçek puanlarının kullanılması önerilmektedir. Önceki ölçek çalışmaları ya olumlu duygulanıma ya da çoğunlukla olumsuz duygulanıma odaklanmıştır. PANRS olumlu ve olumsuz duygulara verilen olumlu ve olumsuz tepkileri aynı anda ölçmeyi amaçlayan bir öz bildirim ölçeğidir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeği'nin geçerlik- güvenilirliklerini tespit etmek için yapılan analizlerle elde edilen bulgulardan hareketle aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bölümde ayrıca gelecekte yapılabilecek araştırmalara ilişkin önerilere yer verilmiştir.

1. Bu çalışmada Yang (2018) tarafından geliştirilen 2020 yılında yayınlanan "Positive and Negative Rumination Scale" özgün isimli ölçeğin 6 iyi seviyede İngilizce bilen uzmandan yardım alınarak Türkçe formu oluşturulmuştur.
2. PANRS'nin güvenilirlik çalışması için ölçeğin iç tutarlılığı, madde-toplam puan korelasyonu değerlendirmiş ve ölçeğin güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
3. Geçerlik çalışması için DFA kullanılarak beş birinci dereceden oluşan faktör yapısı ve iki ikinci dereceden faktör yapısı doğrulanmıştır.
4. Yakınsak ve ayırt edici geçerlilik için karşılaştırılan alt ölçeklerle anlamlı ilişkiler elde edilerek yakınsak ve ayırt edici geçerliği kanıtlanmıştır. Sonuç olarak elde edilen bulgular ile PANRS'nin Türkiye'de olumlu ve olumsuz duygulara verilen hem olumlu hem de olumsuz tepkileri ölçmek için kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu gösterilmiştir.
5. Ruminatif tepkiler ölçeğinin veri setine uyum gösterdiği DFA ile kanıtlanmıştır. Kız öğrenciler ruminatif tepkiler ölçeği ve alt formlarından erkek öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek puan almışlardır.
6. Pozitif duygulara verilen tepkiler ölçeğinin veri setine uyum gösterdiği DFA ile kanıtlanmıştır. Kız öğrenciler sönümlenme alt ölçeğinden erkeklere göre daha fazla puan alırken, diğer alt ölçeklerin puanlarında herhangi bir farklılaşma olmamıştır.
7. PANRS ölçeğinin mutluluğun tadını çıkarma, mutluluğu bastırma, negatif ilişkilendirme ve negatif ruminasyon boyutlarında kız öğrenciler anlamlı şekilde erkeklerden daha fazla puan almışlardır.
8. Okul türüne göre puanlarda anlamlı farklılaşma kendini reddetme, mutluluğun tadını çıkarma, olumlu başa çıkma ile pozitif ruminasyon alt ölçeklerinde gerçekleşmiştir. Okula giriş puanları yüksek olan öğrencilerin

uyumsuz faktörler için aldıkları puanlar daha yüksek, uyumlu faktörler için ise daha düşüktür.

### **Öneriler**

- 1) Bu çalışmada evrenden örneklem alma yoluna gidilmemiş ve ulaşılan 1016 lise öğrencisi ile çalışılmıştır. Seçkisiz örnekleme yoluyla ölçeğin psikometrik özellikleri tekrar test edilebilir.
- 2) Ölçek farklı yaş gruplarına (örneğin; üniversiteye giden ve gitmeyen genç yetişkinler, orta yaş grubu, vb.) uygulanarak faktör yapısı yeniden incelenebilir.
- 3) Lise öğrencileri arasında ruminatörler belirlenip, pozitif düşünme gibi eğitimler verilerek psikolojik iyi oluşlarının artması sağlanabilir.
- 4) Klinik örneklemelerde uygulanarak psikopatolojik sorunları ayırt edebilme yeteneği araştırılabilir.
- 5) PANRS alt ölçeklerinden alınan puanlara göre ruminatörler belirlenerek önleyici ve müdahaleci programlardan (Watkins, 2016) yararlanılarak deneysel çalışmalar yapılabilir.
- 6) Treynor ve arkadaşlarının (2003) boylamsal çalışmalarında ruminasyonun alt boyutlarının depresif belirtileri yordamalarında farklılıklar bulmuşlardır. Bu çalışma da kesitsel bir çalışma olduğundan insanların davranışları ve psikolojilerindeki değişimi ölçmemektedir. Fakat bu değişiklikleri yordama yeteneğini incelemek için boylamsal çalışmalar yapılabilir.

## 7. KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında APA 7th Edition atıf sistemi kullanılmıştır.)

- Abramowitz, J. S., McKay, D., & Taylor, S. (2008). *Clinical Handbook of Obsessive-Compulsive Disorder and Related Problems*. The Johns Hopkins University Press.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- Adler, A. (2016). *Yaşama Sanatı* (K. Şipal, Çev.). Say Yayıncılık.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., Kim, R. S., & Lapkin, J. B. (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: Lifetime History of Axis I Psychopathology in Individuals at High and Low Cognitive Risk for Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 403-418. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.403>
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Hartlage, S. (1988). The Hopelessness Theory of Depression: Attributional Aspects. *British Journal of Clinical Psychology*, 27(1), 5-21. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1988.tb00749.x>
- Altan-Atalay, A., Kaya-Kızılöz, B., Dönger, İ., & Demiray, D. (2020). Brief State Rumination Inventory (bsri): A Standardization Study for Turkish Speaking Populations. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 42(2), 397-407. <https://doi.org/10.1007/s10862-020-09785-9>
- Altıntaş, M. (2018). Anxiety, Depression, Rumination and Impulsivity in Patients With Gambling Disorder. *Cukurova Medical Journal*, 43(3), 624-633. <https://doi.org/10.17826/cumj.356820>
- Anayurt, A. (2017). *Duygu Düzenleme ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- APA Psikoloji Sözlüğü. (2021, Nisan 28). [Sözlük]. American Psychological Association. <https://dictionary.apa.org/obsession>
- Arney, M. F., Fresco, D. M., Moore, M. T., Mennin, D. S., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Kecmanovic, J., & Alloy, L. B. (2009). Brooding and Pondering: Isolating the Active Ingredients of Depressive Rumination With Exploratory Factor Analysis and Structural Equation Modeling. *Assessment*, 16(4), 315-327. <https://doi.org/10.1177/1073191109340388>
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Dürtüsellik, Ruminasyon ve Genel Erteleme Eğiliminin Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arntz, A., Roelofs, J., Huibers, M., van Os, J., & Peeters, F. (2010). Positive and Negative Beliefs About Depressive Rumination: A Psychometric Evaluation of Two Self-Report Scales and a Test of a Clinical Metacognitive Model of Rumination and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 34(2), 196-205. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9244-z>
- Aşçıoğlu-Önal, A. (2014). *Bilişsel Çarpıtmalar, Empati ve Ruminasyon Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, G. (2017). *Assessing a Model of Cognitive Test Anxiety: The Role of Rumination, Self-Forgiveness, Perfectionism Cognitions and Cognitive Defusion Through the Indirect*

*Effect of Psychological Flexibility* [Doktora Tezi]. Middle East Technical University Graduate School of Social Sciences.

- Bagby, R. M., Rector, N. A., Bacchioni, J. R., & McBride, C. (2004). The Stability of the Response Styles Questionnaire Rumination Scale in a Sample of Patients with Major Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 527-538.
- Baykul, Y. (2015). *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme: Klasik Test Teorisi ve Uygulaması* (3. bs). Pegem Akademi.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects*. Harper & Row.
- Beck, A. T. (1993). Cognitive Therapy: Past, Present, and Future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194-198. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.2.194>
- Boelen, P. A., van den Bout, J., & de Keijser, J. (2003). Traumatic Grief as a Disorder Distinct from Bereavement-Related Depression and Anxiety: A Replication Study with Bereaved Mental Health Care Patients. *American Journal of Psychiatry*, 160(7), 1339-1341. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.7.1339>
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative Thought Style and Depressed Mood. *Journal of clinical psychology*, 65(1), 1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Broderick, P. C., & Korteland, C. (2004). A Prospective Study of Rumination and Depression in Early Adolescence. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 9(3), 383-394. <https://doi.org/10.1177/1359104504043920>
- Bugay, A., & Erdur-Baker, Ö. (2015). Eşli Ruminasyon Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 5(43), 106-114.
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of Rumination in Adolescence: Associations Between Brooding, Reflection, Depressive Symptoms, and Coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 56-65. <https://doi.org/10.1080/15374410709336568>
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (10. bsk). Pegem A Yayıncılık.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing Posttraumatic Cognitive Processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 137-156. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- Cenkseven-Önder, F., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.444876>
- Cohen, J. (1992). Quantitative Methods in Psychology: A Power Primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On Assessing Individual Differences in Rumination on Sadness. *Journal of personality assessment*, 75(3), 404-425. [https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503\\_04](https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04)
- Da Silva, S. P., vanOyen Witvliet, C., & Riek, B. (2017). Self-Forgiveness and Forgiveness-Seeking in Response to Rumination: Cardiac and Emotional Responses of Transgressors.

- Davis, R. N., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive Inflexibility Among Ruminators and Nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 699-711. <https://doi.org/10.1023/A:1005591412406>
- Demir, S. (2020). *Ergenlerde Affetmenin Yordayicilari Olarak Ruminasyon, Öfke ve Öfke İfade Tarzlar* [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dora, A. (2012). *The Contribution Of Self-Control, Emotion Regulation, Rumination, And Gender To Test Anxiety Of University Students* [Yüksek Lisans Tezi]. The Graduate School Of Social Sciences Of Middle East Technical University.
- Edmondson, K. A. (2004). *Forgiveness and Rumination: Their Relationship and Effects on Psychological and Physical Health* [Doktora Tezi]. The University of Tennessee.
- Egan, S. J., Hattaway, M., & Kane, R. T. (2014). The Relationship Between Perfectionism and Rumination in Post Traumatic Stress Disorder. *Davranışsal ve Bilişsel Psikoterapi*, 42(2), 211-223. <https://doi.org/10.1017/S1352465812001129>
- Eisma, M. C., Stroebe, M. S., Schut, H. A., Van Den Bout, J., Boelen, P. A., & Stroebe, W. (2014). Development and Psychometric Evaluation of the Utrecht Grief Rumination Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(1), 165-176. <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9377-y>
- Elma, Ö. (2018). *Ergenlerde Ruminasyon ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin Birtakım Değişkenlere Göre İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdur-Baker, Ö., & Bugay, A. (2011). Mediator and Moderator Role of Loneliness in the Relationship Between Peer Victimization and Depressive Symptoms. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 21(2), 175-185.
- Erdur-Baker, Ö., & Bugay, A. (2012). The Turkish Version of the Ruminative Response Scale: An Examination of Its Reliability and Validity. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 10(2), 1-16.
- Erdur-Baker, Ö., Özgülük, S. B., Turan, N., & Demir-Danışık, N. (2009). Ergenlerde Görülen Psikolojik Belirtilerin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon ve Öfke/Öfke İfade Tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 45-53.
- Feldman, G. C., Joormann, J., & Johnson, S. L. (2008). Responses to Positive Affect: A Self-Report Measure of Rumination and Dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 507-525. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9083-0>
- Ferlibaş, S. (2019). *Ergenlerde Görülen İnternet Bağımlılığının Ruminasyon Düzeyi, Problem Çözme Becerileri ve Bazı Psikolojik Problemler Açısından İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism Cognitions, Rumination, and Psychological Distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 33-47.
- Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D. S., Turk, C. L., & Heimberg, R. G. (2002). Distinct and Overlapping Features of Rumination and Worry: The Relationship of Cognitive Production to Negative Affective States. *Cognitive Therapy and Research*, 26(2), 179-188. <https://doi.org/10.1023/A:1014517718949>
- Genç, A. (2017). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Ruminasyon Düzeylerine Etkisi* [Doktora Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Goring, H. J., & Papageorgiou, C. (2008). Rumination and Worry: Factor Analysis of Self-Report Measures in Depressed Participants. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 554-566. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9146-x>
- Grant, D. M., & Beck, J. G. (2010). What Predicts the Trajectory of Rumination?: A Prospective Evaluation. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(5), 480-486. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.03.004>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2016). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (3.Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). Multivariate Data Analysis: Pearson New International Edition. *Essex: Pearson Education Limited*, 1, 2.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hambleton, R. K., & Patsula, L. (1998). Adapting Tests for Use in Multiple Languages and Cultures. *Social Indicators Research*, 45(1), 153-171. <https://doi.org/10.1023/A:1006941729637>
- Harris, P. W., Pepper, C. M., & Maack, D. J. (2008). The Relationship Between Maladaptive Perfectionism and Depressive Symptoms: The Mediating Role of Rumination. *Personality and Individual Differences*, 44(1), 150-160. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.011>
- Hasegawa, A., Nishimura, H., Mastuda, Y., Kunisato, Y., Morimoto, H., & Adachi, M. (2016). Is Trait Rumination Associated with the Ability to Generate Effective Problem Solving Strategies? Utilizing Two Versions of the Means-Ends Problem-Solving Test. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1), 14-30. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0227-6>
- Hoff, E. R., & Muehlenkamp, J. J. (2009). Nonsuicidal Self-Injury in College Students: The Role of Perfectionism and Rumination. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 39(6), 576-587. <https://doi.org/10.1521/suli.2009.39.6.576>
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G., & Coles, M. E. (2006). A Comparison of Intolerance of Uncertainty in Analogue Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158-174. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.01.002>
- Hong, R. Y. (2007). Worry and Rumination: Differential Associations with Anxious and Depressive Symptoms and Coping Behavior. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 277-290. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.03.006>
- Hongfei, Y., & Wuqiu, G. (2020). 个体积极反刍思维训练对大学生心理健康和注意偏向的影响. *心理咨询理论与实践*, 2(7). <https://doi.org/10.35534/tppc.0207031>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- İzçınar, T. (2018). *Benlik Farklılaşmasının Ruminatif Düşünce Biçimleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and Maladaptive Components of Rumination? Diagnostic Specificity and Relation to Depressive Biases. *Behavior therapy*, 37(3), 269-280. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.01.002>
- Kalaycı, Ş. (2013). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (5.Baskı, C. 12). Asil Yayın Dağıtım.
- Kalfa, E., & Yalçınkaya-Alkar, Ö. (2019). Üstün Yetenekli Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçilik, Ruminasyon ve Depresyon İlişkisi: Derleme Çalışması. *Journal of Gifted Education and Creativity*, 6(1), 1-13.
- Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması* [Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi]. T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Kırkık, M. (2020). *Ergenlerde Üstbilis ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkide Ruminasyon ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kilmen, S. (2015). *Eğitim Araştırmaları İçin SPSS Uygulamalı İstatistik* (1. bs). Edge akademi.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (40. baskı). Guilford Press.
- Kocalar, H. E. (2019). *Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi ve Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik ile Akademik Erteleme İlişkilerinde Öz Eleştirel Ruminasyonun Aracılık Rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Littauer, F., & Littauer, M. (2013). *Kişilik Bulmacası: Birlikte Çalıştığımız İnsanları Anlamak* (B. Çelik, Çev.; 6. Baskı). Sistem Yayıncılık.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of Ruminative and Distracting Responses to Depressed Mood on Retrieval of Autobiographical Memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 166-177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.166>
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of Self-Focused Rumination on Negative Thinking and Interpersonal Problem Solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why Ruminators Are Poor Problem Solvers: Clues from the Phenomenology of Dysphoric Rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060.
- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S., & Hong, S. (1999). Sample Size in Factor Analysis. *Psychological methods*, 4(1), 84-99.
- Marchetti, I., Mor, N., Chiorri, C., & Koster, E. H. W. (2018). The Brief State Rumination Inventory (BSRI): Validation and Psychometric Evaluation. *Cognitive Therapy and Research*, 42(4), 447-460. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9901-1>
- Martin, L. L., Shrira, I., & Startup, H. M. (2003). Rumination as a Function of Goal Progress, Stop Rules, and Cerebral Lateralization. İçinde C. Papageorgiou & A. Wells (Ed.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (ss. 153-175). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch8>
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some Ruminative Thoughts. İçinde R. S. Wyer (Ed.), *Ruminative Thoughts- Advances in Social Cognition, Volume Ix* (1. Baskı, ss. 1-48). Lawrence Erlbaum Associates.
- Matthews, G., & Wells, A. (2004). Rumination, Depression and Metacognition: The S-REF Model. İçinde *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. West Sussex: John Wiley and Sons Ltd.

- Matthews, G., & Wells, A. (2003). Rumination, Depression, and Metacognition: The S-REF Model. İçinde C. Papageorgiou & A. Wells (Ed.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (ss. 125-151). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch7>
- MEB. (2021, Nisan 23). *Vizyon, Misyon* [Resmi]. Milli Eğitim Bakanlığı. <http://www.meb.gov.tr/vizyon-misyon/duyuru/8851>
- Muris, P., Roelofs, J., Meesters, C., & Boomsma, P. (2004). Rumination and Worry in Nonclinical Adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 539-554.
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., & Mayer, B. (2005). Mediating Effects of Rumination and Worry on the Links Between Neuroticism, Anxiety and Depression. *Personality and Individual Differences*, 39(6), 1105-1111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.04.005>
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma ve Problem özme Becerileri ile Depresif Belirtilerin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory. *Psychological bulletin*, 101(2), 259-282. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S. (2003). The Response Styles Theory. İçinde C. Papageorgiou & A. Wells (Ed.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (ss. 105-123). John Wiley & Sons, Ltd.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the Gender Difference in Rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the Gender Difference in Depressive Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061-1072. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.77.5.1061>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A Prospective Study of Depression and Posttraumatic Stress Symptoms After a Natural Disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115-121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Olson, M. L., & Kwon, P. (2008). Brooding Perfectionism: Refining the Roles of Rumination and Perfectionism in the Etiology of Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 788-802. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9173-7>
- O'Mahen, H. A., Boyd, A., & Gashe, C. (2015). Rumination Decreases Parental Problem-Solving Effectiveness in Dysphoric Postnatal Mothers. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 47, 18-24. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.09.007>
- Oral, T., & Arslan, C. (2017a). Adaptation of the Rumination About an Interpersonal Offense Scale into Turkish. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 6(3), 1. <https://doi.org/10.5455/jcbpr.268374>
- Oral, T., & Arslan, C. (2017b). The Investigation of University Students' Forgiveness Levels in Terms of Self-Compassion, Rumination and Personality Traits. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9), 1447-1456. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050902>

- Önal-Aşçıoğlu, A., & Yalçın, İ. (2017). Forgiveness of Others and Self-Forgiveness: The Predictive Role of Cognitive Distortions, Empathy, and Rumination. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(68), 97-120. <https://doi.org/10.14689/ejer.2017.68.6> K
- Özbay, Y. (2015). Eğitim Psikolojisi. İçinde Y. Özbay & S. Erkan (Ed.), *Eğitim Psikolojisi* (5. Baskı, ss. 2-26). Pegem Yayıncılık.
- Papageorgiou, C. (2006). Worry and rumination: Styles of persistent negative thinking in anxiety and depression. *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*, 21-40.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001a). Metacognitive Beliefs About Rumination in Recurrent Major Depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 160-164. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(01\)80021-3](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(01)80021-3)
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001b). Positive Beliefs About Depressive Rumination: Development and Preliminary Validation of a Self-Report Scale. *Behavior therapy*, 32(1), 13-26.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). Metacognitive Therapy for Depressive Rumination. İçinde *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (ss. 259-273). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch13>
- Pena, M., & Losada, L. (2017). Test Anxiety in Spanish Adolescents: Examining the Role of Emotional Attention, and Ruminative Self-Focus and Regulation. *Frontiers in Psychology*, 8(1423), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01423>
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Self-Regulatory Perseveration and the Depressive Self-Focusing Style: A Self-Awareness Theory of Reactive Depression. *Psychological bulletin*, 102(1), 122-138.
- Raines-Eudy, R. (2000). Using Structural Equation Modeling to Test for Differential Reliability and Validity: An Empirical Demonstration. *Structural Equation Modeling*, 7(1), 124-141. [https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0701\\_07](https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0701_07)
- Rippere, V. (1977). 'What's the Thing to Do When You're Feeling Depressed?'—A Pilot Study. *Behaviour Research and Therapy*, 15(2), 185-191. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(77\)90104-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(77)90104-8)
- Rivière, J., & Douilliez, C. (2017). Perfectionism, Rumination, and Gender Are Related to Symptoms of Eating Disorders: A Moderated Mediation Model. *Personality and Individual Differences*, 116(1), 63-68. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.041>
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, L. H. (1998). Ruminative Response Style and Vulnerability to Episodes of Dysphoria: Gender, Neuroticism, and Episode Duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22(4), 401-423. <https://doi.org/10.1023/A:1018713313894>
- Rose, A. J. (2002). Co-Rumination in the Friendships of Girls and Boys. *Child Development*, 73(6), 1830-1843. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00509>
- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Bir Müdahale Programının Ruminasyon Üzerinde Etkisi* [Doktora Tezi]. Sakarya üniversitesi.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Scott, V., & McIntosh, W. D. (1999). The Development of a Trait Measure of Ruminative Thought. *Personality and Individual Differences*, 26(6), 1045-1056. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00208-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00208-6)

- Seegerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E., & Shortridge, B. E. (2003). A Multidimensional Structure for Repetitive Thought: What's on Your Mind, and How, and How Much? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 909-921.
- Seegerstrom, S. C., Tsao, J. C.I., Alden, L. E., & Craske, M. G. (2000). Worry and Rumination: Repetitive Thought as a Concomitant and Predictor of Negative Mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 671-688.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive Health. *Applied Psychology*, 57(1), 3-18. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology An Introduction. *American Psychological Association*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Smart, L. M., Peters, J. R., & Baer, R. A. (2016). Development and Validation of a Measure of Self-Critical Rumination. *Assessment*, 23(3), 321-332. <https://doi.org/10.1177/1073191115573300>
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A Roadmap to Rumination: A Review of the Definition, Assessment, and Conceptualization of This Multifaceted Construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Spasojević, J., & Alloy, L. B. (2001). Rumination as a Common Mechanism Relating Depressive Risk Factors to Depression. *Emotion*, 1(1), 25-37. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.1.25>
- Spasojevic, J., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Maccoon, D., & Robinson, M. S. (2003). Reactive Rumination: Outcomes, Mechanisms, and Developmental Antecedents. İçinde C. Papageorgiou & A. Wells (Ed.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (ss. 43-58). John Wiley & Sons Ltd.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., & Şenormancı, G. (2013). İnternet Bağımlılarında Ruminatif Tepki Tarzları ve Üstbilişler. *Bilişsel-Davranışsal Psikoterapi ve Araştırma Dergisi*, 2(3), 167-172.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş—Temel İlkeler ve Lisrel Uygulamaları* (1. Baskı). Ekinoks Yayınevi.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (Seventh Edition). Pearson Boston, MA.
- Takano, K., & Tanno, Y. (2010). Positive Beliefs About Rumination, Self-Rumination, and Self-Reflection. *Japanese Journal of Personality*, 19(1), 15-24.
- Tekin, H. H., & Kırılıoğlu, M. (2019). Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği'nin (UYRÖ) Türkçe Versiyonunun Geçerlilik Ve Güvenirliği. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1114-1135. <https://doi.org/10.26466/opus.550290>
- Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J., & Digiuseppe, R. (2004). Integrating Positive Psychology into Schools: Implications for Practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163-172. <https://doi.org/10.1002/pits.10148>
- Thomas, J., & Altareb, B. (2012). Cognitive Vulnerability to Depression: An Exploration of Dysfunctional Attitudes and Ruminative Response Styles in the United Arab Emirates. *British Psychological Society*, 85(1), 117-121. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02015.x>

- Thomsen, K. D. (2006). The Association Between Rumination and Negative Affect: A Review. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1216-1235. <https://doi.org/10.1080/02699930500473533>
- Topal, N. (2019). *Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkide Ruminationun Aracı Rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Tıraş, Z., Yakıcı, H. B., & Baltacı, U. B. (2020). Interpersonal Competence and Life Satisfaction as the Predictor of Rumination About an Interpersonal Offense. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 169-186. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3162>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Turan, M. (2019). *Predicting Subjective Wellbeing Of Graduate Students By Mindfulness, Intolerance To Uncertainty, Rumination And Anxiety Sensitivity* [Yüksek Lisans Tezi]. Middle East Technical University.
- Velicer, W. F., & Fava, J. L. (1998). Affects of Variable and Subject Sampling on Factor Pattern Recovery. *Psychological methods*, 3(2), 231-251. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.3.2.231>
- Wade, N. G., Vogel, D. L., Liao, K. Y.-H., & Goldman, D. B. (2008). Measuring State-Specific Rumination: Development of the Rumination About an Interpersonal Offense Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 419-426. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.419>
- Watkins, E., Moberly, N. J., & Moulds, M. L. (2008). Processing Mode Causally Influences Emotional Reactivity: Distinct Effects of Abstract Versus Concrete Construal on Emotional Response. *Emotion*, 8(3), 364-378. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.364>
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and Overgeneral Memory in Depression: Effects of Self-Focus and Analytic Thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(2), 353-357. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.110.2.333>
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and Maladaptive Self-Focus in Depression. *Journal of Affective Disorders*, 82(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2003.10.006>
- Wells, A., Fisher, P., Myers, S., Wheatley, J., Patel, T., & Brewin, C. R. (2009). Metacognitive Therapy in Recurrent and Persistent Depression: A Multiple-Baseline Study of a New Treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 33(3), 291-300. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9178-2>
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling Cognition in Emotional Disorder: The S-Ref Model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12), 881-888. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2)
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (1998). Relationships Between Worry, Obsessive-Compulsive Symptoms and Meta-Cognitive Beliefs. *Behaviour Research and Therapy*, 36(9), 899-913. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00070-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00070-9)
- Wood, A. M., & Tarrier, N. (2010). Positive Clinical Psychology: A New Vision and Strategy for Integrated Research and Practice. *Clinical psychology review*, 30(7), 819-829.
- Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X., & Du, H. (2019). Roles of Anger and Rumination in the Relationship Between Self-Compassion and Forgiveness. *Mindfulness*, 10, 272-278. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0971-7>
- Xie, Y., Kong, Y., Yang, J., & Chen, F. (2019). Perfectionism, Worry, Rumination, and Distress: A Meta-Analysis of the Evidence for the Perfectionism Cognition Theory. *Personality and Individual Differences*, 139, 301-312. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.028>

- Yang, H., & Li, H. (2020). Training Positive Rumination in Expressive Writing to Enhance Psychological Adjustment and Working Memory Updating for Maladaptive Ruminators. *Frontiers in Psychology, 11*, 789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00789>
- Yang, H., Wang, Z., Song, J., Lu, J., Huang, X., Zou, Z., & Pan, L. (2020). The Positive and Negative Rumination Scale: Development and Preliminary Validation. *Current Psychology, 39*(2), 483-499. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9950-3>
- Yapan, S. (2018). *Depresyon Ve Anksiyete Belirtilerinin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon, Otomatik Düşünceler, İşlevsel Olmayan Tutumlar Ve Düşünce Baskılama* [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Yardımcı, A. (2020). *The Effect of Academic Rumination on Goal Orientations in Perfectionist Adolescents* [Yüksek Lisans Tezi]. Ted University Graduate School.
- Yazıcı -Kabadayı, S., & Öztürk, H. (2020). Bir Öz Düzenleme Becerisi Olan Dikkat Kontrolü ile Öznel İyi Oluş ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi, 2*(2), 230-242. <https://doi.org/doi.org/10.51119/ereegf.2020.8>
- Yıldız, B. (2019). Benlik Farklılaşması ve Affediciliğin Ruminasyonu Yordayıcı Rolü. *Ekev Akademi Dergisi, 0*(80), 41-56.
- Yılmaz, A. E. (2014). Endişe ve Ruminasyonun Kaygı ve Depresyon Belirtileri Üzerindeki Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi, 25*, 1-9.
- Yılmaz, A. E., Sungur, M. Z., Konkan, R., & Şenormancı, Ö. (2015). Ruminasyonla İlgili Üstbiliş Ölçeklerinin Klinik ve Klinik Olmayan Türk Örneklemelerindeki Psikometrik Özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi, 26*(4), 268-278.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yüksel, M. Y., Sayin, M., & Dinç, S. (2020). Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının Yordanmasında Bilişsel Esneklik ve Ruminasyonun Etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, Özel Sayı*, 202-218. <https://doi.org/10.21733/ibad.776439>

## 8. EKLER

### Ek 1 : Pozitif ve Negatif Ruminasyon Ölçeği.

<b>BÖLÜM - 1</b>		(1)Hiçbir zaman	(2) Bazen	(3) Çoğunlukla	(4) Her zaman
1	Hayat ne kadar harika diye düşünürüm.				
2	Mutlu günlerin uzun sürmeyeceğini düşünürüm.				
3	Kendimle gurur duyduğumu düşünürüm.				
4	Enerjik olduğumu düşünürüm.				
5	Gücümün zirvesinden düştüğünü düşünürüm.				
6	Ne kadar mutlu olduğumu düşünürüm.				
7	Harika olduğumu düşünürüm.				
8	Her zaman bu kadar şanslı olmayacağımı düşünürüm.				
9	Aşırı neşenin üzüntüye yol açtığını düşünürüm.				
10	Parlak bir geleceğimin olacağını düşünürüm.				
11	Bu kadar mutlu olmak iyi değil diye düşünürüm.				
<b>BÖLÜM - 2</b>		(1)Hiçbir zaman	(2) Bazen	(3) Çoğunlukla	(4) Her zaman
1	Kendimi olduğum gibi kabul etmemeyi düşünürüm.				
2	İşe yaramaz bir insan olduğumu düşünürüm.				
3	Sakinleşmeyi düşünürüm.				
4	Bunun için ne yapabileceğimi düşünürüm.				
5	Kendimi gizlemeyi düşünürüm.				
6	Kötünün daha da kötüye gittiğini düşünürüm.				
7	Hatalarımdan ders aldığımı düşünürüm.				
8	Talihsizliklerin asla tek başına gelmediğini düşünürüm.				
9	Neşelenmeyi düşünürüm.				
10	Kötü şeylerin sadece benim başıma geldiğini düşünürüm.				
11	Kötü olacağımı biliyordum diye düşünürüm.				
12	Felaketler hep üst üste gelir diye düşünürüm.				